

Бен Фурман

Навыки Ребёнка



Как решать детские проблемы
с помощью игры

АНФ

Бен Фурман
**Навыки ребенка: Как решать
детские проблемы с помощью игры**

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4245825*

*Навыки ребенка: Как решать детские проблемы с помощью игры: Альпина нон-фикшн; Москва;
2013*

ISBN 978-5-9614-2739-4

Аннотация

Страхи, нарушения сна, поведенческие отклонения – все дети проходят через это по мере роста и развития. Обычно такие проблемы проходят сами по себе, но иногда могут затягиваться на месяцы и даже годы. И в таких случаях детям нужна помощь.

Справиться с подобными трудностями помогает игровая методика, разработанная всемирно известным финским психиатром доктором Фурманом и его коллегами и стремительно завоевывающая популярность во всем мире. В этом практическом руководстве, содержащем множество примеров из жизни, доктор Фурман представляет свою методику в действии. Последовательно освещая все 15 ее этапов, автор показывает особенности ее применения в собственных семьях и в профессиональных ситуациях.

Прочитав эту книгу, вы по-новому взглянете на общение со своими и чужими детьми.

Содержание

Как пользоваться книгой	7
Что такое «освоение навыков»?	8
Преобразование проблем в умения	10
Создание мотивации	11
Тренировка навыка	12
Закрепление успеха	13
Как появилось «освоение навыков»	14
Цели миссии	15
«Освоение навыков» сегодня	16
Освоение навыков и новое мышление	17
Часть 1	19
Ступень 1	19
Определение нужного навыка	20
Когда у ребенка много проблем	21
Разделение сложных проблем на части	21
Навык – это не способность НЕ ДЕЛАТЬ	23
Ступень 2	26
Подсказка № 1. Проводите занятия по освоению навыков с группой детей	27
Подсказка № 2. Предлагая освоить навык, употребляйте «мы» вместо «я»	27
Подсказка № 3. Обсуждайте свои идеи с ребенком	28
Подсказка № 4. Дайте детям возможность помогать друг другу в определении нужных навыков	28
Ступень 3	30
Из чего складывается мотивация	31
Что такое «преимущества»?	32
Все могут помогать	32
Ступень 4	35
Сам назвал – сам играешь	35
Позаимствуй имя	36
Ступень 5	37
Изображение существ силы	38
Как существа силы помогают детям	39
Ступень 6	41
Кто может войти в группу поддержки?	42
Как ребенку попросить кого-то поддержать его?	43
Ступень 7	45
Как обрести уверенность	46
Как обосновать свою уверенность	47
Ступень 8	49
Каким может быть праздник?	50
Праздник для группы детей	51
Если ребенок не хочет устраивать праздник	51
Даже старшие дети любят праздники	51
Ступень 9	53

Покажи мне, как ты будешь это делать, когда научишься?	54
Давай попробуем	55
Ступень 10	57
Гораздо проще говорить о нужных навыках, чем о проблемах	57
«Рекламная кампания» снимает предубежденность	58
Насколько широкой должна быть «рекламная кампания»?	59
Как проводить «рекламную кампанию»?	60
Ступень 11	62
Лучший способ совершенствования навыка – его демонстрация	62
Пусть ребенок сам придумает, как тренировать навык	63
Насколько частыми должны быть тренировки?	63
Постепенное продвижение	64
Дневник успехов	64
Как добиться того, чтобы ребенок тренировался с неослабевающей энергией?	65
Тройное поощрение	65
Подслушанная похвала	66
Похвала – командный вид спорта	67
Ступень 12	69
Как справиться с разочарованием и отчаянием	70
Как напоминать ребенку о навыке	70
Дети могут напоминать друг другу	71
Ступень 13	72
Если ребенку не удастся овладеть навыком	73
Смысл праздника	74
Вынесение благодарностей	74
О пользе благодарности	75
Ступень 14	77
Учитель тоже учится	78
Признание создает хорошую репутацию и повышает ожидания	78
Для детей естественно обучать друг друга	78
Ступень 15	80
Уверенность в себе	80
Последовательность умений	81
Часть 2	83
Дурные привычки	84
Агрессивность	86
Депрессия, потери и горе	91
Страхи и кошмары	92
Поведенческие проблемы	95
Ритуалы	97
Травля	101
«Грязные штанишки»	102
Кошмар летнего лагеря	105
Детские истерики	107
Игры с огнем	110

Синдром дефицита внимания	112
Подведем итоги	113
Благодарности	115

Бен Фурман

Навыки ребенка: Как решать детские проблемы с помощью игры

Редактор *Н. Нарциссова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *С. Тимонов*

© Ben Furman, 2003

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2013

Original edition published by Tammi Publishers, Finland

Russian edition published by arrangement with Tammi Publishers & Elina Ahlback Literary Agency, Helsinki, Finland & OKNO Literary Agency, Sweden

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Как пользоваться книгой

Вы можете пользоваться этой книгой по-разному, в зависимости от ваших интересов и потребностей. Для вас она может быть:

- **практическим руководством по методике освоения навыков.** Вы можете считать эту книгу учебником, цель которого – научить вас применению методики как для помощи вашим собственным детям, так и для работы с воспитанниками детских учреждений. В этом случае вам стоит прочесть ее как обычно, от начала до конца, обсудить содержащуюся в ней информацию с другими людьми и освоить методы, изложенные в ней, в ходе практической работы.

- **Введением в образовательные и терапевтические методики, ориентированные на поиск решений в работе с детьми.** Вы можете воспринимать эту книгу как философский труд, смысл которого в том, чтобы познакомить вас с новым революционным подходом в психологии, носящим название «психология, ориентированная на решение». В этом случае стоит не просто прочесть эту книгу, но и обсудить изложенные в ней идеи с друзьями и коллегами. Поразмышляйте над тем, каковы могут быть практические варианты применения этих идей, если они будут восприняты обществом в целом. Как они могут повлиять на методы воспитания и образования подрастающего поколения, и как на их основе можно изменить взаимодействие с семьями, которые хотели бы получить помощь в совместном решении проблем, возникающих у детей?

- **Сборником полезных советов для родителей.** Третий вариант – относиться к этой книге как к собранию креативных идей и методик, которые полезны в общении с детьми. Методика освоения навыков включает в себя 15 ступеней. Вы можете воспринимать их как последовательную программу действий, которую нужно проводить в жизнь пошагово от начала до конца, но можно пользоваться ею и как коллекцией отдельных идей, которые вы можете применять на свое усмотрение в подходящих ситуациях.

- **Справочником для поиска решений детских проблем.** Наконец, еще одна возможность – это работать с книгой как со справочником. В ней перечислены многие, как часто встречающиеся, так и редкие детские проблемы. Обратитесь к страницам, указанным в оглавлении, и посмотрите, не вдохновит ли вас наша «история успеха» на поиск собственного решения проблемы, с которой вы столкнулись.

Что такое «освоение навыков»?

У любого ребенка в разные периоды жизни случаются определенные проблемы. Это могут быть страхи, дурные привычки или трудности в обучении чему-либо. Обычно они разрешаются сами по себе, но иногда могут длиться довольно долго, и тогда взрослые начинают искать возможности их решения. В такие моменты они нуждаются в том, чтобы кто-то подсказал им, как помочь ребенку. Освоение навыков – именно такая подсказка. Это метод преодоления детских проблем позитивным и приятным способом через обучение новым навыкам.

Изначально эта методика была разработана в детском саду Кеулы для детей от четырех до семи лет, но вскоре обнаружилось, что этот подход можно с успехом применять и для детей постарше. Больше того, с некоторыми изменениями он может использоваться и в работе с подростками и даже взрослыми.

Освоение навыков состоит из 15 ступеней. При чтении этой книги у вас, возможно, возникнет вопрос: насколько точно нужно следовать программе при работе с детьми? Например, насколько важно проходить все ступени последовательно и точно так, как здесь описано?

Когда люди берут уроки танцев, они иногда спрашивают преподавателя, что лучше – импровизировать или в точности выполнять движения, разученные на уроке? Обычно учитель танцев отвечает, что вначале нужно запомнить стандартные последовательности движений, а если вы уже чувствуете себя на танцплощадке уверенно и свободно – иными словами, сливаетесь с ритмом танца, – то можно начинать импровизировать. Только достигнув определенного, минимального уровня мастерства, танцор может начать экспериментировать, менять порядок движений, пропускать какие-то из них или даже придумывать новые.

Этот принцип можно применить и к методике освоения навыков. Впервые пользуясь нашей программой, вы должны стремиться следовать ей, проходя ступени более или менее так, как это изложено в книге. Однако когда вы уже достаточно хорошо ознакомитесь с ними – когда у вас появится внутреннее ощущение того, что вы освоились с методикой, – тогда вы можете начать импровизировать и искать свой собственный путь ее применения. Будет очень хорошо, если вы представите себе, что освоение навыков – это не просто очередная образовательная методика, которая говорит вам, что делать и чего не делать с детьми, а плот, на котором вы переплываете бурную реку. Управляя им, вы должны использовать собственную смекалку и призвать на помощь весь свой оптимизм, что очень важно, когда вы помогаете детям справиться с их проблемами.

Ступень 1: преобразование проблем в умения.

Определите, какие навыки ребенок должен освоить для того, чтобы справиться с проблемой.

Ступень 2: согласие на овладение навыком.

Обсудите с ребенком проблему и договоритесь с ним о том, какой навык он будет осваивать.

Ступень 3: выявление преимуществ от овладения навыком.

Помогите ребенку осознать, какие преимущества ему даст освоение предлагаемого навыка.

Ступень 4: обозначение навыка.

Пусть ребенок сам подберет навыку название.

Ступень 5: выбор существа силы.

Пусть ребенок выберет для себя животное или другое существо, которое будет поддерживать его и помогать в овладении навыком.

Ступень 6: подбор группы поддержки.

Пусть ребенок пригласит других людей в качестве группы поддержки.

Ступень 7: обретение уверенности.

Помогите ребенку обрести уверенность в том, что он сумеет освоить навык.

Ступень 8: готовимся праздновать победу.

Продумайте с ребенком, как вы отпразднуете овладение навыком.

Ступень 9: уточнение элементов навыка.

Попросите ребенка рассказать и показать вам, как он будет вести себя после того, как овладеет навыком.

Ступень 10: «рекламная кампания».

Рассказывайте людям, чему обучается ваш ребенок.

Ступень 11: тренировка навыка.

Договоритесь с ребенком о том, как именно он будет применять полученный навык на практике.

Ступень 12: напоминание о навыке.

Пусть ребенок сам скажет, какую реакцию он хотел бы видеть от окружающих, если вдруг забудет свое умение.

Ступень 13: празднование успеха.

Когда навык будет освоен, нужно отпраздновать это и дать ребенку возможность поблагодарить всех, кто помогал ему в процессе обучения.

Ступень 14: передача знаний.

Поддерживайте в ребенке желание поделиться своим умением с другими детьми и помогайте ему в этом.

Ступень 15: переход к следующему умению.

Договоритесь с ребенком о том, какому следующему навыку он будет обучаться.

Преобразование проблем в умения

У шестилетнего Дэна была одна неприятная проблема. Он отказывался пользоваться туалетом, как все, и вместо этого пачкал свои штанишки. Его родители испробовали самые разные методы, чтобы помочь ему, – и все безрезультатно. Дэн сам страдал от своей проблемы, ведь другие дети часто издевались над ним, и друзья редко приглашали его к себе в гости. Кроме того, и речи не могло быть о том, чтобы поехать летом в детский лагерь. Однако летом, прямо накануне своего седьмого дня рождения, Дэн вдруг стал нормально ходить в туалет. Как-то раз его мама заговорила с ним об этом:

– Ты не представляешь, как я счастлива, что ты наконец научился пользоваться туалетом. Ты же тоже этому рад? – спросила она.

– Конечно, – ответил Дэн, а затем продолжил: – На это потребовалось время, но в конце концов я научился!

Эта история иллюстрирует основную идею методики освоения навыков. Когда ребенок отказывается ходить в туалет и пачкает штанишки, взрослые обычно думают, что это – симптом какой-то серьезной скрытой проблемы или нарушения. Но сам Дэн смотрел на это по-другому. Его слова «в конце концов я этому научился» доказывают, что он воспринимал хождение в туалет просто как навык, который каждому ребенку нужно освоить, и его отличие от других состояло лишь в том, что ему на это потребовалось больше времени, чем другим детям.

Методика освоения навыков основана на идее о том, что у детей нет проблем, зато есть умения, которыми они еще не овладели. Иными словами, большинство детских проблем, в том числе страхи, дурные привычки и нарушения сна, питания, мочеиспускания и дефекации можно рассматривать как неразвитые навыки. Освоив их, ребенок преодолевает соответствующую проблему.

Применяя освоение навыков, вы начинаете процесс решения детской проблемы, преобразуя ее в конкретное умение. Это значит, что вы разбираетесь, возможно, вместе с другими взрослыми, которые вовлечены в воспитание ребенка, каким навыком он должен овладеть для того, чтобы проблема перестала существовать. Когда умение идентифицировано, вы можете начинать говорить о навыках вместо проблем. В конце концов, самому ребенку гораздо приятнее участвовать в обучении навыку, чем в избавлении от проблемы. Так что нет ничего удивительного в том, что большинству детей процесс обучения представляется гораздо более интересным и занимательным, чем процесс борьбы с проблемой.

Создание мотивации

Даже если вы договорились с ребенком о том, каким конкретно навыком ему требуется овладеть, это еще не значит, что у ребенка автоматически появится соответствующая мотивация. Для того чтобы вызвать ее, вам придется потрудиться над тем, чтобы ребенок приобрел интерес к освоению навыка. Тут вам на помощь придут несколько способов: во-первых, позвольте ребенку самому придумать название для нужного навыка; во-вторых, помогите ему увидеть преимущества владения этим навыком; наконец, спланируйте вместе с ним – заранее, – как вы отпразднуете победу. Кроме того, вы можете заручиться поддержкой добровольных помощников, которые будут подбадривать ребенка в процессе обучения.

Тренировка навыка

После того, как вам удастся заинтересовать ребенка в освоении навыка, вы должны дать ему возможность начать тренировать его. Вам нужно придумать, как именно ребенок будет на практике тренировать этот навык, и обеспечить ему свою поддержку.

Обучение редко обходится без откатов назад, и вы должны быть готовы к этому: случается так, что ребенок на время как будто теряет полученный навык и проблемное поведение возобновляется.

Закрепление успеха

Когда ребенок успешно освоит навык, вы должны устроить ему по этому поводу праздник. Перед этим вам следует убедить ребенка в том, что он должен поблагодарить всех тех людей, чья поддержка помогла ему добиться успеха.

Наконец вам нужно будет вместе с ребенком наметить для него следующее умение, которое он будет постигать. Кроме того, поощряйте его делиться своим опытом с другими детьми и помогать им так же, как в свое время помогали ему.

Как появилось «освоение навыков»

В середине 1990-х гг. два педагога специального образования, Сирпа Бирн и Туйя Терава, попросили меня стать их куратором. Эти две женщины были сотрудницами детского сада Кеулы для детей с особыми потребностями и относились к своей работе с большим энтузиазмом.

Я встретился с ними для того, чтобы обсудить, чем я мог бы помочь им. В результате мы решили: я не буду их куратором в привычном смысле этого слова (то есть не буду регулярно встречаться с ними для обсуждения случаев, с которыми они столкнулись), а вместо этого мы будем вместе работать над методикой решения детских проблем. Этот союз в конце концов и привел к созданию того, что теперь называется методикой освоения навыков.

Цели миссии

В начале проекта мы поставили перед собой ряд четких целей. Во-первых, мы хотели создать метод, который был бы эффективен и удобен для применения при решении детских проблем. Он должен был быть пригодным как для того, чтобы справляться с повседневными трудностями, с которыми сталкиваются родители в процессе воспитания детей, так и для более серьезных случаев, которые попадают в сферу компетенции профессионалов, занимающихся проблемами детей с особыми потребностями.

Метод должен был быть простым и доступным, так как для нас было важно, чтобы все, кто имеет отношение к воспитанию детей, могли бы с успехом применять его. Также мы считали необходимым, чтобы он подходил для использования в разных условиях – дома, в школах, детских садах и специальных детских учреждениях, а также при посещении специалистами детей на дому и т. д.

А еще нам хотелось, чтобы наш метод одобрили сами дети. На протяжении многих лет работая с детьми, я убедился в том, что для достижения положительного результата необходимо полноценное сотрудничество педагога или воспитателя с ребенком. Учитывая это, мы уделили особое внимание тому, чтобы наши идеи были понятны и приемлемы для детей, а методики вызывали у них интерес.

Но нам было недостаточно того, чтобы наш метод понравился детям. Нам нужна была и поддержка родителей, мы стремились к повышению качества взаимодействия между всеми взрослыми, имеющими отношение к воспитанию ребенка. Для этого требовалось, чтобы психологической основой метода стал не поиск виноватых, а посильное участие каждого в решении проблемы. Все, кто близок к ребенку, должны были стать его добровольными помощниками и помогать ему осваивать необходимое умение.

Такие задачи стояли перед нами, когда мы приступили к работе. На наших совещаниях, которые проходили примерно раз в две недели, мы разрабатывали идеи, которые Сирпа и Туйя со своими коллегами использовали в своей работе в Кеуле. В этом творческом процессе также активно участвовал мой коллега Тапани Ахола. Постепенно, методом проб и ошибок, мы разработали 15-шаговую программу, которая получила название «Освоение навыков».

«Освоение навыков» сегодня

Теперь, когда эта методика получила широкое признание не только в нашей стране, но и за рубежом, мы с уверенностью можем сказать, что она отвечает задачам, которые мы изначально перед собой ставили. Она прекрасно работает, нравится детям, и все без исключения родители воспринимают ее положительно. Она благоприятно влияет на взаимоотношения родителей и детей и помогает сотрудничеству педагогов с родителями при использовании в школах и других детских учреждениях. Но самое главное – программа достаточно проста для того, чтобы ею могли пользоваться все: мамы и папы, учителя и другие специалисты, которые помогают семьям в решении детских проблем.

Освоение навыков и новое мышление

Освоение навыков – простой метод, однако пользоваться им не так легко, как вы можете подумать, прочитав эту книгу. Применение этого метода потребует от вас нового образа мышления, а кроме того, его использование на практике связано с определенными усилиями.

Западная психология учит нас тому, что детские проблемы, как правило, бывают вызваны внешними факторами, например, качеством жизни в семье или методами воспитания. Мышление такого типа приводит к тому, что, если у ребенка возникают проблемы, родители начинают обвинять в этом друг друга. «Вот к чему привело то, что ты все время ему уступаешь!» «Неудивительно, что она так себя ведет! Ты все время на нее давишь!» или «В нашей семье никогда таких проблем не было!» То же самое бывает, когда дети сталкиваются с проблемами в школе. «Он бы учился гораздо лучше, если бы вы хотя бы иногда интересовались его домашними заданиями!» – может сказать учитель в беседе с родителями. Родители же, как правило, воспринимают эти слова как обвинение и реагируют соответственно: «В прошлом году – в другой школе и с другим учителем – оценки у него были гораздо выше!»

Освоение навыков помогает избежать этого шквала взаимных упреков и обвинений. В нашей методике мы не фокусируемся на поиске изначальной причины детской проблемы. Вместо этого мы советуем вам подумать о том, чему ребенок должен научиться. Таким образом вам удастся избежать поисков виноватого, что так характерно для традиционного подхода к решению детских проблем.

Говоря об этом, я, однако, хотел бы подчеркнуть: мы вовсе не отрицаем и не закрываем глаза на то, что в среде, где растет ребенок, действительно могут быть проблемы. Совсем наоборот. При использовании освоения навыков мы сосредотачиваемся на том, чтобы помочь ребенку овладеть какими-то навыками, но в то же самое время наш подход благотворно влияет и на окружение ребенка. Наш метод помогает людям действовать в одном направлении, он предоставляет возможность и взрослым, и другим детям оказывать ребенку необходимую поддержку и дает всем шанс почувствовать свое значение для ребенка в процессе освоения им нужного навыка.

Освоение навыков заставляет нас пересмотреть основы нашего сотрудничества с детьми. Традиционно дети рассматривались как своего рода «объекты» для приложения методов воспитания, образования или терапии. Это не значит, что им никогда не давали возможности участвовать в обсуждении того, что касалось их непосредственно. Однако дети мало что могли сказать о том, как разрешались их проблемы. При использовании освоения навыков все иначе. В этом случае дети воспринимаются не как объект вмешательства взрослых, а как полноправные партнеры, которые должны принимать активное участие в выработке всех решений, имеющих к ним отношение.

Родители часто испытывают смущение, говоря о проблемах своих детей. Беседы на подобные темы со школьными учителями или профессионалами в этой области зачастую происходят за закрытыми дверями. Для нас же характерна открытость. Когда вы преобразуете детскую проблему в навык, которым нужно овладеть ребенку, вы можете открыто говорить об этом навыке и о том, как идет процесс обучения. Плюс такой открытости в том, что все – и взрослые, и сверстники – могут участвовать в процессе, оказывая ребенку поддержку.

Мы, представители западной цивилизации, привыкли считать, что, если у ребенка есть проблема, нам следует обратиться к специалистам, которые обследуют его и окажут профессиональную помощь. Нам всегда были необходимы такие специалисты, однако освоение навыков предлагает иной путь решения проблем. Наш метод направлен на то, чтобы способы разрешения детских проблем были доступны всем, кто в них нуждается: родителям,

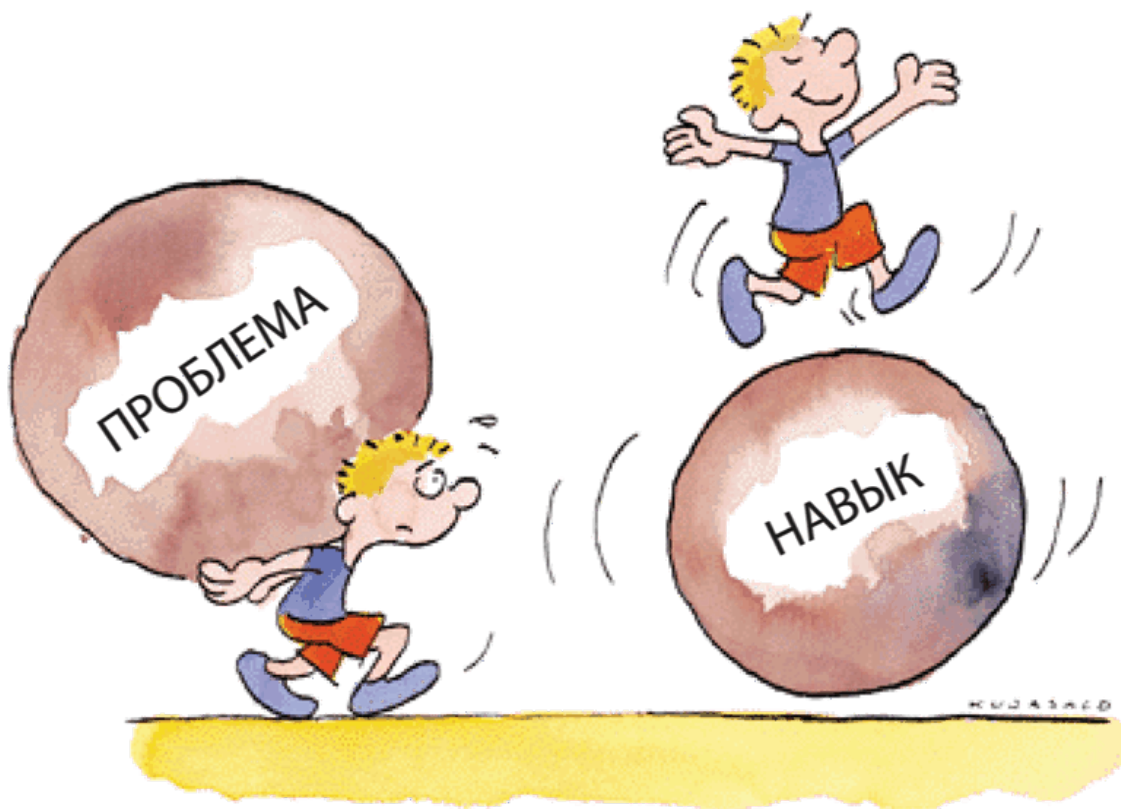
учителям, медицинским работникам и всем прочим, кто участвует в воспитании и заботе о детях и оказывает помощь семьям. Работа по методу освоения навыков отвергает привычный механизм перекладывания всех забот на плечи специалистов. Она требует от нас, чтобы мы осознали: самый эффективный инструмент решения проблем чаще всего находится в наших собственных руках.

Часть 1

Ступени обретения навыков

Ступень 1

Преобразование проблем в умения



Определите, какие навыки нужно приобрести ребенку для того, чтобы справиться с проблемой.

На каждую проблему есть умение, которому можно научиться, – и проблема исчезнет.

Наш метод основан на том, что детские проблемы проще всего разрешить, обучив ребенка определенному навыку, который необходим ему для того, чтобы справиться с проблемой. Эта идея базируется на наблюдениях, которые показывают: если у ребенка есть проблема, причина зачастую кроется в отсутствии необходимого навыка, и поэтому, когда ребенок им овладевает, проблема исчезает.

На первый взгляд может показаться, что все это – излишние тонкости. В конце концов, любому ясно: если человек обучится вести себя правильно, то вести себя неправильно он больше не будет. Но, говоря о навыках вместо проблем, мы не просто пытаемся представить дело так, будто мы умнее других. Если мы говорим не о проблемах, а о навыках, то всем, как детям, так и взрослым, становится гораздо легче обсуждать тему конструктивно.

Представьте, что вы – мама непослушного ребенка. Его учительница говорит вам:

– Ваш сын ведет себя с одноклассниками агрессивно.

Какой будет ваша реакция на такие слова? Поблагодарите ли вы учительницу за то, что она привлекла ваше внимание к проблеме, и начнете ли конструктивно обсуждать ее? Сомневаюсь, если только вы не совершенно уникальная мать. Скорее всего, как любому

нормальному родителю на вашем месте, вам покажется, что вас обвинили, и вы поведете себя типично для человека, оказавшегося в такой ситуации. Вы начнете защищаться, пытаться переложить вину на кого-то другого. Например, вы можете сказать:

– Дома он никогда себя так не ведет, это все потому, что одноклассники над ним издеваются!

Или даже:

– Я совершенно не агрессивна, значит, такому поведению он мог научиться только у своего отца!

А как вы отреагируете, если учительница донесет до вас проблему по-другому? Представьте, что она не скажет ни слова о проблемном поведении вашего ребенка, зато поделится своим мнением о том, каким навыкам ему стоит обучиться, чтобы его поведение в школе исправилось. Например, так:

– Мы обсуждали Тома с коллегами и думали, что можно сделать для того, чтобы дела у него в школе шли как можно лучше. И мы пришли к выводу, что ему стоит развивать самоконтроль и научиться сохранять спокойствие даже тогда, когда другие проявляют к нему негативное отношение. Что вы об этом думаете?

Обезоруживает, не так ли? Какой в этом случае будет ваша реакция? Возможно, вам даже захочется сказать что-то вроде:

– Я и сама об этом думала.

Или:

– Ему точно не помешает побольше самоконтроля, и, по правде говоря, мне самой это было бы полезно.

Когда речь идет не о проблемах, с которыми нужно справиться, а о навыках, которыми нужно овладеть, – говорите ли вы с самим ребенком или с его родителями – разговор становится гораздо более конструктивным.

Определение нужного навыка

Когда вы начнете рассматривать проблемы как навыки, которыми нужно овладеть или которые нужно усовершенствовать, вы довольно быстро научитесь видеть, над каким именно навыком нужно поработать ребенку для того, чтобы справиться с конкретной проблемой. Допустим, он плохо засыпает. Задайте себе вопрос: какой навык ему требуется? Вероятно, подумав несколько секунд, вы ответите, что нужно научиться засыпать.

Другой ребенок нетерпелив и хочет всего и сразу. В этом случае вы, вероятно, скажете, что ему необходимо научиться ждать. Вы легко подберете правильный навык, если можете предсказать, что овладение им исключит проблему.

Порой увидеть за проблемой необходимый навык бывает не так-то просто. Однако преобразование проблемы в навык – это умение, которым любой из нас может овладеть и усовершенствовать его. Тем не менее многие из тех, кто изучил методику освоения навыков, находили этот первый шаг самым сложным.

Приступая к определению навыка, вы можете облегчить себе задачу, задав такой вопрос: чему должен научиться ребенок для того, чтобы справиться с проблемой?

Давайте представим, просто для того, чтобы проверить полезность этого вопроса, что вы работаете с ребенком, которому нужно избавиться от дурной привычки ковыряться в носу. Вы спрашиваете себя: чему должен научиться ребенок для того, чтобы справиться с проблемой? И отвечаете: ребенок должен научиться прочищать нос с помощью носового платка (а не пальца).

Размышляя над тем, какое умение поможет справиться с проблемой, вы всегда должны помнить о правиле, которое гласит, что умение должно заключаться не в прекращении неже-

лательной деятельности, а в обучении правильному поведению. Нижеследующие примеры иллюстрируют это правило:

- если ребенок по ночам мочится в постель, умение, которым он должен овладеть, это не «перестать мочиться в постель», а научиться просыпаться и вставать в туалет ночью или терпеть до утра;
- если ребенок балуется с едой, ему нужно научиться не «перестать баловаться с едой», а есть правильно;
- если ребенок слишком медленно одевается, то он должен научиться не тому, чтобы «не валять дурака во время одевания», а тому, чтобы одеваться быстро.

Когда у ребенка много проблем

«Но у нашего ребенка не какая-то одна проблема, у него их целая куча!» – так говорят некоторые родители после знакомства с методом обретения навыков. Дело в том, что вам будет легче помочь ребенку преодолеть проблемы, если вы будете думать не о том, что у него их много, а о том, что ему просто надо овладеть несколькими навыками сразу. И если вам удастся определить соответствующие навыки, то перечень проблем превратится в список умений, которые ребенок должен приобрести. Но мало кто из детей способен осваивать несколько навыков одновременно, поэтому следующее, что вам нужно сделать, – это решить, лучше вместе с ребенком, каким умением стоит овладеть в первую очередь.

В таком случае может быть разумным начинать не с самого сложного, а с самого простого навыка из списка – пусть это будет хотя бы привычка говорить «спасибо» после еды. Вероятность того, что ребенок успешно овладеет навыком, будет выше, а в результате он обретет уверенность в себе и хорошо подготовится к освоению следующего навыка, даже если он окажется куда более сложным, чем первый.

Как-то раз я разговаривал с учителем и мамой восьмилетнего Майка. Сам мальчик при этом не присутствовал. Я узнал из нашей беседы, что у него много проблем. По утрам он ленился делать что-либо, поэтому часто опаздывал в школу. Придя из школы, он был не в силах сделать домашнее задание, если только кто-то из взрослых не помогал ему с самого начала и до конца. Кроме того, он закатывал истерики каждый раз, когда у него что-то не получалось.

Мы довольно быстро составили список навыков, которыми должен был овладеть Майк, чтобы справиться со своими проблемами. Мама Майка посмотрела на список и спросила:

– Хорошо, так с чего же Майку начать?

Я не был уверен в ответе, поэтому решил вначале узнать, что думают об этом она сама и учитель. Поразмыслив немного, они пришли к выводу, что самое главное для Майка в настоящий момент – это приходить в школу вовремя. С этого вполне можно было начать. Обучиться этому для Майка было не слишком трудно, а успех способствовал бы овладению и другими навыками.

Разделение сложных проблем на части

Комплексное определение навыков, или работа с «большими» проблемами, может оказаться непростой задачей. Типичные примеры таких «сложносоставных» проблем – это низкая концентрация внимания, недостаток уверенности в себе, заниженная самооценка и неспособность к сочувствию. В подобных случаях вы можете упростить процесс определения навыков, сперва разделив сложные проблемы на части, а затем преобразовав их одну за другой в соответствующие умения.

Как-то раз, когда я проводил практический семинар по решению детских проблем, одна из участниц, педагог, рассказала нам о мальчике, который учился в ее классе. Он был настолько застенчивым, что, по ее словам, у него почти совсем отсутствовала какая-либо самооценка.

Однажды учительница дала детям задание нарисовать рисунок, представляющий их самих. Тот самый скромный мальчик изобразил тигра. Это показалось ей удивительным, потому что он был больше похож на запуганную мышку, чем на тигра.

Мы начали обсуждать, почему этот робкий мальчик нарисовал как свое «я» тигра, хотя этот образ был очень далек от реальности. Учительница предположила, что так мальчик хотел показать, каким он хочет быть, а не каким он является на самом деле. Рассмотрев эту идею со всех сторон, мы решили: вероятно, мальчик хотел сказать, что внутри него прячется тигр, который только ждет, чтобы его освободили.

Вначале мысль о «внутреннем тигре» вызвала улыбки, но позже образ стал все больше оживать в нашем воображении. Он позволил нам переключить внимание с многочисленных проблем мальчика на способности и качества, которые ему нужно было найти в себе для развития в желаемом направлении. Метафора с тигром помогла нам догадаться, какими умениями и навыками требовалось овладеть ребенку, например: «отвечать на вопросы учителя на уроке», «разрешать учителю вешать его рисунки на стену», «присоединяться к другим детям в играх». С такими сложными проблемами, как низкая самооценка, зачастую бывает трудно справиться, но если разделить их на несколько отдельных умений, которые нужно освоить, сразу же становится понятно, как именно ребенок должен действовать, чтобы разбудить в себе тигра.

Плохая концентрация – другой пример сложносоставной проблемы, с которой гораздо проще работать, если разделить ее на части. Ведь если подумать, «неспособность сконцентрироваться» – это вообще не проблема. Можно сравнить это с зонтиком или покрывалом, под которым скрываются более конкретные проблемы. Если перечислить их все и преобразовать в соответствующие умения, то у вас может получиться такой, например, список.

1. Способность оставаться на одном месте на протяжении какого-то времени.
2. Способность слушать, не перебивая.
3. Способность дожидаться своей очереди.
4. Способность поднимать руку в классе, когда хочешь что-то сказать.

Умение «играть с другими детьми» – это тоже пример сложного, комплексного умения, которым трудно овладеть, если не представить его в виде набора конкретных навыков.

Гарри был таким вспыльчивым, что в детском саду его определили во вторую группу. Это означало, что ему нельзя было играть с другими детьми без постоянного присмотра персонала. Когда Гарри спросили, чему он хочет научиться, он ответил: играть с другими детьми. Он хотел перейти из второй группы в первую и знал, что для этого ему нужно побороть свою вспыльчивость.

Темперамент Гарри проявлялся в разных ситуациях. Хуже всего было то, что, играя с детьми на площадке, он мог неожиданно рассердиться и, например, столкнуть другого ребенка с лестницы. То есть ему нужно было научиться играть на площадке с другими детьми, не сталкивая их с горок, лесенок и качелей. Это достаточно простое и определенное умение, которое Гарри мог начать практиковать в первую очередь.

Из соображений безопасности он начал тренироваться в здании детского сада. Раз в неделю ему давали возможность залезть на шведскую стенку в спортзале вместе с кем-то еще. Когда оба ребенка оказывались наверху, Гарри должен был показать воспитателю и другим детям, что он может какое-то время находиться там вместе с товарищем безо всяких проблем. После того, как Гарри много раз продемонстрировал, что он на это способен, ему раз-

решили попробовать поиграть с другими детьми на уличной площадке. Его умение быстро совершенствовалось, и не прошло и месяца, как сотрудники садика поняли, что можно без опасений перевести его из второй группы в первую. На практике этот перевод означал, что теперь Гарри разрешали выходить на площадку даже тогда, когда воспитатель еще находился в здании, помогая другим детям собираться на прогулку.

Навык – это не способность НЕ ДЕЛАТЬ

Хочу подчеркнуть, что навык – это не способность не делать что-то нежелательное, а способность вместо этого делать что-то правильное. Это очень простой принцип, однако для того, чтобы применять его верно, нужна тренировка. Когда вы спрашиваете людей, каким, по их мнению, навыком должен овладеть ребенок, они, как правило, говорят так: «Он должен научиться НЕ делать этого».

Ниже приведены четыре примера, которые показывают, как перейти от того, чего ребенок не должен делать, к тому, что он должен делать.

- Каким навыком нужно овладеть Майку?
- Он должен научиться не быть грубым с другими детьми.
- Верно. Так какое умение ему нужно совершенствовать для того, чтобы не быть грубым с другими детьми?
- Он должен научиться понимать, что он не единственный, кто может указывать другим, что делать и чего не делать.
- Очень хорошо; но каким навыком он должен овладеть для того, чтобы не поступать так?
- Он должен научиться общаться с окружающими.
- Звучит неплохо. Я уверен, что Майк поймет: в обучении правильному общению есть свои преимущества. Кроме того, этот процесс может оказаться для него весьма занимательным.

* * *

- Каким навыком должна овладеть Шина?
- У нее есть дурная привычка передразнивать людей. Она должна научиться не делать этого.
- Что она должна усвоить для того, чтобы расстаться с этой привычкой?
- Она просто должна прекратить поступать так, вот и все.
- Правильно, но давайте не забывать о том, что ребенку очень трудно расстаться с дурной привычкой, если он не может заменить ее какой-то другой. Так какой же должна быть хорошая привычка?
- Я не знаю, но мне кажется, что проблема не столько в том, чтобы вообще перестать копировать других, а в том, чтобы понять, что иногда это нормально, а иногда может выглядеть неуважительно и даже причинять другим страдания.
- Итак, дело не в том, чтобы полностью перестать передразнивать других, а в том, чтобы научиться различать, когда можно это делать, а когда нельзя, так?
- Именно. Наверное, она должна научиться спрашивать у людей разрешения, если ей хочется повторить что-то за ними. И, во всяком случае, она должна научиться просить прощения, если своим передразниванием кого-то обидела.

* * *

- Каким умением должен овладеть Мэт?
- Он должен научиться не врать.
- Он знает, что ему не стоит выдумывать, но чему он должен научиться для того, чтобы этого не делать?
- Он просто должен прекратить выдумывать.
- Но вы же не хотите, чтобы Мэт вообще не фантазировал, правда? Ведь выдумывать что-то интересное – это особое искусство. А вдруг он в будущем станет писателем?
- Нет, я не имею в виду, что он должен вообще прекратить сочинять, но ему надо научиться отделять реальность от вымысла.
- Да, мне кажется, что для ребенка такой навык важен. Так можно ли сказать, что Мэту нужно научиться различать факты и вымысел и уметь ставить людей в известность о том, что он имеет в виду в каждом конкретном случае?
- Да, он должен усвоить именно это, потому что его истории вообще-то интересны. Он просто не понимает, что должен объяснять людям при необходимости, выдумывает он или говорит правду.

* * *

Учитель ученикам:

- Чему вы должны научиться, чтобы вести себя прилично по дороге в столовую?
- Нам нужно научиться не бежать, когда мы направляемся туда.
- Правильно, но что вы должны делать вместо того, чтобы бежать?
- Мы должны идти в столовую медленно и тихо.
- Очень хорошо. Будем тренировать этот навык. Я запишу это. А что еще вы должны научиться делать, чтобы добираться до столовой как положено?
- Мы должны научиться не толкаться.
- Хорошо, а чему вы должны научиться, чтобы этого не делать?
- Мы должны научиться ждать своей очереди.
- Отлично, это тоже запишем. Этот навык вы тоже можете тренировать.

* * *

Упражнение

Вспомните какого-нибудь своего знакомого, у которого есть раздражающая вас привычка.

Представьте себе, что вы выпили немного лишнего, и, не сдержавшись, говорите ему об этой его привычке прямо в лицо. Естественно, в ответ он тоже вспомнит о вас что-нибудь неприятное.

Затем вы приходите в себя и понимаете, что на самом деле это был всего лишь сон.

Однако вы решаете подойти к этому человеку и поговорить с ним об этом. Но вам хотелось бы сделать это в конструктивной манере, не жалуясь на его неприятное поведение, а попросив его вместо этого вести себя иначе.

Как бы вы сказали человеку об этом?

* * *

Начинать практиковать овладение навыками нужно с разговора между взрослыми, как правило, в отсутствие ребенка. Обсудите, какие навыки ребенку нужно освоить, чтобы избавиться от своей проблемы. После того, как взрослые поймут, какой, на их взгляд, навык требуется ребенку, они должны предложить это ему. В следующей главе мы поговорим о том, как сделать ребенку такое предложение и какими словами нужно рассказать ему о навыках, которыми он должен овладеть.

Действия вместо запретов

Возможно, вы и сами замечали, что, когда вы просите ребенка прекратить делать что-либо нежелательное, ваши слова не производят на него никакого впечатления. Вы говорите:

– Перестань! – а ребенок продолжает в том же духе, как будто вообще не слышит вас.

– Не кричи!

– Не разбрасывай игрушки!

– Сейчас же прекрати пинаться!

– Не балуйся с едой!

– Не дразни сестру!

Такие запреты часто не оказывают никакого воздействия на ребенка, а порой они даже провоцируют его на то, чтобы нарочно продолжать действовать в том же духе. Однако есть и хорошая новость: дети гораздо лучше подчиняются указаниям, если вы объясняете им, что они должны делать вместо этого. *Если вы говорите ребенку, какое его действие вы хотите увидеть* — а не чего вы видеть не хотели бы, — он не чувствует, что его упрекают в чем-то, и поэтому не испытывает потребности защищаться. Ваши запреты в форме приказа должны преобразоваться в утверждения, подкрепляющие желаемое действие. Вот несколько примеров такого преобразования:

«Не кричи на меня!» – «Говори спокойно».

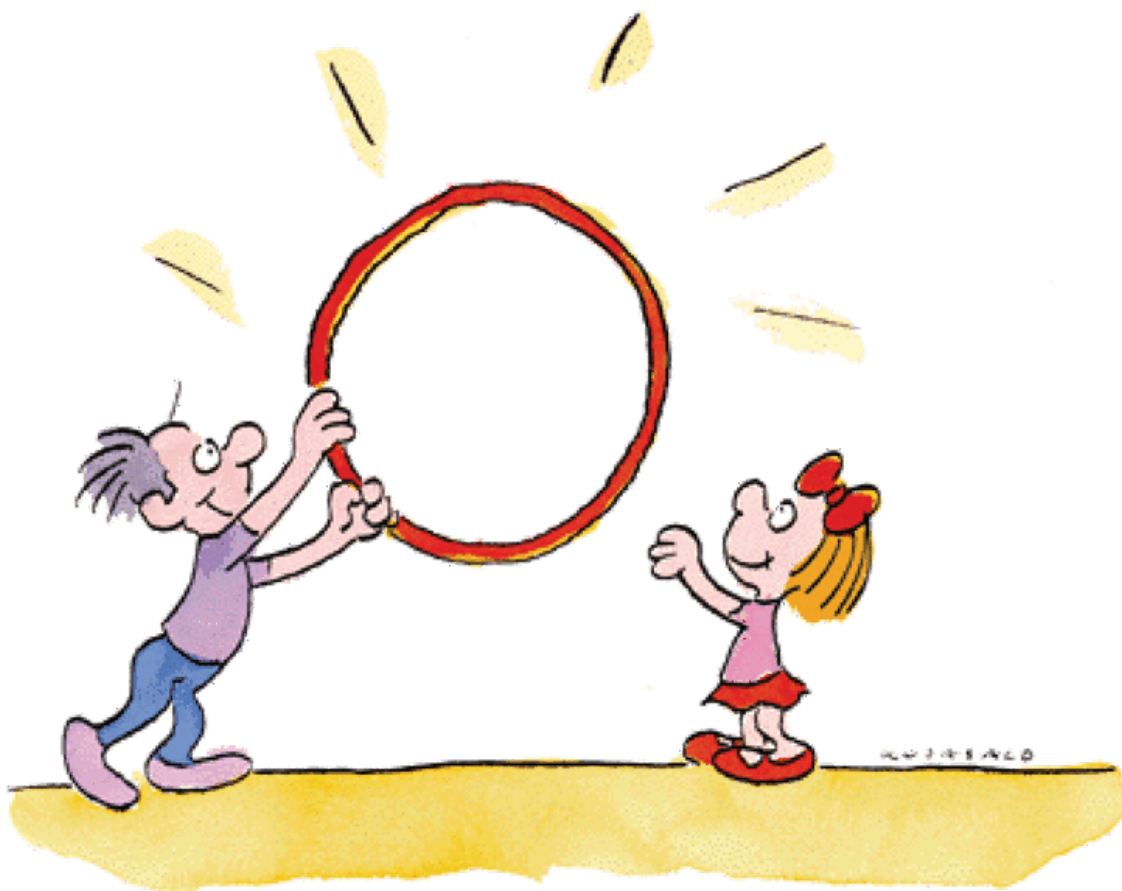
«Не бросай вещи!» – «Держи это в руках».

«Перестань пинаться!» – «Встань спокойно».

«Не дразни младшую сестренку!» – «Относись к сестренке по-доброму».

Ступень 2

Согласие на овладение навыком



Обсудите с ребенком проблему и договоритесь о том, какой навык он будет осваивать.

С нашими детьми все в порядке – просто иногда им нужно усовершенствовать тот или иной навык.

Проблемой 10-летнего Тома были «байки», а проще говоря – вранье. Вместе с родителями и школьной учительницей он пришел к Эндрю Даггану, британскому психотерапевту, который использует в работе с детьми методику освоения навыков. Эндрю познакомился со всеми присутствующими, выяснил, о какой проблеме идет речь, а затем обратился к Тому:

– Твои папа с мамой и учительница считают, что было бы хорошо, если бы ты научился вместо выдумок говорить правду. Что ты на это скажешь? Как ты сам думаешь, тебе это пойдет на пользу?

– Да, наверное, – ответил Том.

– Ты уверен? Ты в самом деле хочешь научиться говорить правду?

– Да, хочу, – кивнул Том.

В желании Тома освоить навык, который родители и учительница сочли полезным для него, нет ничего удивительного. Большинство детей с готовностью соглашались овладевать умениями, которые считают полезными для них те, кто о них заботится. Если вы не ругаете ребенка за неправильное поведение, а обсуждаете с ним, чему, на ваш взгляд, ему стоило бы научиться, он, как правило, реагирует положительно.

Вот несколько примеров.

– Послушай, Линда, как ты думаешь, может быть, было бы хорошо, если бы ты научилась быть чуть более терпеливой и могла бы спокойно дожидаться своей очереди?

– Мы с папой разговаривали о тебе и решили, что нам хотелось бы, чтобы ты проявлял больше доброты к сестре. Мы понимаем, что это непросто, но мне кажется, когда ты научишься так себя вести, всем, в том числе и тебе, будет гораздо лучше. Может быть, ты начнешь учиться быть с ней поласковее? Хочешь узнать, как ты можешь сделать это?

– У каждого ребенка в этом классе есть навык, который ему стоило бы усовершенствовать. В твоём случае, Тина, мне кажется, тебе было бы полезно лучше следить за временем. Ты могла бы научиться приходить на уроки вовремя. Как ты думаешь? Для тебя такой навык будет полезным?

Если вы предлагаете ребенку заняться освоением навыка в уважительной манере, ему гораздо проще сказать в ответ «да». Однако бывает, что предложение взрослых отвергается. Время от времени такое случается, независимо от того, насколько уважительно вы обратились к ребенку. На этот случай я могу предложить несколько вариантов того, как все-таки добиться положительной реакции.

Подсказка № 1. Проводите занятия по освоению навыков с группой детей

Когда мы впервые начали заниматься по методу освоения навыков в специализированном детском саду Кеулы, мы решили, что участвовать в этом должен каждый ребенок в группе, а не только те, у кого были какие-то особые проблемы. Тогда никто не будет выделяться.

Применяя метод освоения навыков в группе, в том числе и в многодетных семьях, стоит подумать о том, чтобы в процессе участвовали все. Возможно, не у всех детей есть какие-то проблемы, однако для каждого ребенка можно подобрать навык, который он мог бы усовершенствовать. Для ребенка проще согласиться с тем, что он должен чему-то научиться, если все остальные дети в группе тоже будут осваивать какие-то умения.

Подсказка № 2. Предлагая освоить навык, употребляйте «мы» вместо «я»

Ребенку легче принять предложение или указание научиться чему-либо, если оно исходит не от одного человека, а от нескольких. Вы сами увидите, что дети с большей вероятностью откликаются положительно, если вы говорите не «Я хочу, чтобы ты научился...», а «Мы хотим, чтобы ты научился...».

Использовать местоимение «мы» вместо «я» можно, к примеру, так:

– Мы вчера беседовали с твоим папой по телефону и решили, что тебе нужно научиться уступать в играх. Тебе больше понравится играть в карты и другие игры, если ты научишься проигрывать.

– Вчера я говорил с твоими родителями, и им тоже кажется, что было бы хорошо, если бы ты научился есть все то, что едят другие дети. Я знаю, что это непросто, но я уверен, что ты сможешь научиться, если будешь тренироваться с нашей помощью.

– Может быть, твои родители тебе уже рассказали, что мы встречались с ними здесь, в школе, и пришли к выводу, что тебе нужно научиться более спокойно вести себя на уроках...

Для ребенка это ценно, когда взрослые говорят ему, что они размышляли над тем, каким умением ему стоит овладеть. Дети понимают, что для того, чтобы преуспеть в жизни и нормально общаться со сверстниками, им требуется много навыков. И когда взрослые думают и заботятся об этом, дети верят, что им желают добра.

Подсказка № 3. Обсуждайте свои идеи с ребенком

Если вы разговариваете с совсем маленьким ребенком, то можете просто сказать ему о том, что он должен овладеть тем или иным навыком. Однако чем старше ребенок, тем важнее обсуждать с ним те навыки, которые, как вы считаете, ему необходимы. Вы удивитесь, насколько хорошо детям известно, каких умений им не хватает.

– Чему ты хотел бы научиться, Эндрю?

– Я хотел бы научиться водить поезд.

– О, это очень серьезное умение. Наверняка ты сможешь научиться этому, когда вырастешь, но чему бы ты хотел научиться прямо сейчас? Чтобы это пошло тебе на пользу, и ты лучше проводил время в детском саду?

– Мне хочется научиться играть с другими детьми.

– Замечательная мысль. Если ты научишься играть с другими и не будешь с ними драться, тебе наверняка будет еще приятнее находиться здесь. Ты согласен?

Если вы предлагаете ребенку овладеть каким-то умением, а он отвечает отказом, спросите его, чему в таком случае ему хотелось бы научиться вместо этого? Не исключено, что его собственное предложение окажется даже лучше вашего.

– Ладно, Жасмин, если тебе не хочется стать более смелой для того, чтобы возражать товарищам, когда ты не согласна с их предложениями, то какие варианты есть у тебя? Чему бы ты хотела научиться вместо этого?

– Мне хотелось бы быть смелее, чтобы я могла сама что-то предлагать им.

– Прекрасная мысль, Жасмин! Если у тебя будет достаточно смелости для того, чтобы иметь собственное мнение, тебе не нужно будет отказываться от чужих предложений. Вместо этого ты сможешь просто предлагать что-то свое!

Подсказка № 4. Дайте детям возможность помогать друг другу в определении нужных навыков

В больших семьях, в детских садах, школах и других подобных учреждениях дети обычно хорошо знают друг друга и часто могут сказать, кому какого умения не хватает.

Учитель практиковал метод освоения навыков в классе из 28 учеников. Начал он с того, что рассказал о методе всем родителям. Он сделал это для того, чтобы те одобрили его идею и оказывали детям поддержку в освоении навыков. Следующим этапом был поиск своего навыка для каждого из 28 учеников. Но на то, чтобы обсуждать это с каждым из них индивидуально, ушло бы очень много времени. Поэтому учитель решил объединить детей в группы по четыре человека и попросил участников каждой группы определить необходимый навык для каждого из них.

Чтобы дети поняли, какого рода навыками можно овладеть с помощью метода, учитель устроил в классе обсуждение. Он изобразил на доске карту, на которую нанес четыре «страны умений».

Первая получила название «Страна школьных умений». Здесь «жили» умения, необходимые детям для того, чтобы хорошо учиться, например: всегда внимательно относиться к домашним заданиям, поднимать руку, когда хочешь что-то сказать в классе, и вообще прилично вести себя на уроке.

Вторая – это «Страна товарищеских умений». Здесь «поселились» те навыки, которые нужны для того, чтобы нормально общаться с товарищами: умение участвовать в общих играх, вмешиваться, если кто-то из детей издевается над другими, помогать друзьям выполнять домашние задания.

Третья называлась «Страна взрослых умений». Это те разнообразные навыки, которые нужны детям для того, чтобы общаться с учителями и другими взрослыми людьми. К примеру, это умение вежливо приветствовать взрослых, слушать их и разговаривать с ними, не употребляя бранных слов.

И, наконец, четвертая была названа «Страна смелости». В ней обосновались те умения, которые необходимы детям для того, чтобы не быть слишком застенчивыми и робкими: умение высказываться, умение отказываться делать то, что запрещено, умение выступать перед аудиторией и умение не стыдиться того, что ты в чем-то отличаешься от других детей.

Приняв участие в обсуждении навыков, относящихся к четырем «странам», дети поняли, чему они могут научиться при помощи метода. Теперь для них стало гораздо проще подсказать друг другу, какие умения стоило бы усовершенствовать.

* * *

Упражнение

Вспомните кого-нибудь из своих друзей, у кого есть хобби. Это увлечение может быть любым – от спорта до вязания, от азартных игр до чтения стихов.

Представьте себе, что товарищ убеждает вас тоже заняться этим.

Что потребуется ему для того, чтобы убедить вас присоединиться к нему? Что он должен сказать вам для того, чтобы у вас появился стимул?

* * *

Даже если вы договорились с ребенком о том, какой навык он должен освоить, это еще не значит, что у него автоматически появится стимул для этого. Овладение навыками требует усилий, а значит, наша следующая задача – мотивировать ребенка, вызвать у него искреннее желание овладеть нужным навыком. Следующие несколько ступеней посвящены тому, как помочь ребенку увидеть разнообразные преимущества, которые может дать навык, причем не только ему, но и окружающим.

Ступень 3

Выявление преимуществ от овладения навыком



Помогите ребенку осознать, какие преимущества ему даст освоение предлагаемого навыка.

Чем больше преимуществ мы получим, научившись чему-либо, тем сильнее мотивация к обучению.

Из чего складывается мотивация

Откуда берется желание научиться чему-то? Почему дети с удовольствием осваивают одно сложное умение, но не проявляют никакого интереса к другому?

Желание освоить какой-либо навык зависит от многих факторов. Но в первую очередь от того, считает ли ребенок, что это даст ему какие-либо преимущества, или нет. Научиться кататься на двухколесном велосипеде непросто, однако дети осваивают это умение с завидным энтузиазмом. А все потому, что они ясно видят преимущества, которые оно им сулит. Во-первых, это интересно, во-вторых, это показатель того, что ты уже большой, но самое главное – это дает возможность развлекаться так, как без велосипеда не развлечешься. И детям не нужно объяснять, что научиться ездить на велосипеде – это хорошая идея. Они сами понимают, что освоение этого навыка многое им даст.

Однако ребенок не всегда представляет себе, какие преимущества может дать ему навык, предлагаемый взрослыми. Именно это непонимание детьми возможных преимуществ зачастую приводит к тому, что они не желают осваивать то умение, которого ждут от них взрослые.

Моей младшей дочери было восемь лет, когда я предложил ей научиться ложиться спать в темноте или при неярком свете. Я заговорил с ней об этом потому, что у нее была странная привычка освещать свою кровать так, чтобы свет бил ей прямо в глаза. Я предложил ей выключать лампочку, когда она ложится, а чтобы не было совсем темно, оставлять приоткрытой дверь комнаты. Но эта идея не вызвала у нее никакого энтузиазма. Я понял, что она просто не видит в этом никакой пользы ни для себя, ни для кого-либо еще.

Тогда я спросил ее:

– Что хорошего в том, чтобы научиться ложиться с выключенным светом?

– Ничего, – ответила она.

– Да нет же, – возразил я. – Это очень здорово.

– И почему же? – недоверчиво спросила она.

– Во-первых, если ты научишься ложиться спать без света, мне не придется каждый вечер заходить к тебе в комнату для того, чтобы выключить свет, прежде чем я сам соберусь спать. А кроме того, ложась, я не буду мучиться вопросом, выключил ли я свет в твоей комнате или нет. Так что мне не придется вставать и проверять, горит ли у тебя свет.

Дочь понимающе кивнула. Мы нашли с ней первое преимущество обучения этому навыку. Продолжив разговор, мы очень быстро обнаружили и другие полезные моменты, причем не только для меня, но и для нее. Например, она сама поняла, что, если она научится ложиться в постель при неярком освещении, друзья с большей охотой будут приглашать ее к себе в гости с ночевкой. Ведь большинство ее подруг уже научились засыпать без света, и им, конечно же, не очень нравилось, когда она, оставаясь у них в гостях, требовала оставить на ночь включенную люстру. Кроме того, и приглашать подруг к себе стало бы проще. Я упомянул даже о том, что так мы сможем немного сэкономить на электричестве. Во время этого разговора о преимуществах засыпания в темноте моя дочь неожиданно потянулась к выключателю лампы и погасила свет. И с этого момента она никогда не требовала включать яркую лампу и спокойно ложилась спать в темноте.

Совместные с ребенком размышления о преимуществах того или иного навыка могут вылиться в очень полезную беседу. Давайте для примера рассмотрим навык благодарить старших после еды. Вы говорите ребенку, что хотели бы, чтобы он, закончив есть, говорил «спасибо». Он спрашивает вас, зачем ему это делать. Что вы ответите? Вы можете отрезать: «Потому что я так сказал», – а можете серьезно поговорить о пользе благодарности.

На одном из моих семинаров по освоению навыков один из участников поднял этот вопрос. Он хотел знать, что нужно ответить ребенку, когда он спрашивает, зачем ему говорить «спасибо» после еды. Мы собрали ответы всех участников, и у нас получился внушительный список преимуществ, которые дает такой навык. Детский вопрос оказался очень полезным и заслуживающим самого серьезного размышления над ним.

Что такое «преимущества»?

Учительница первого класса спросила учеников, какие преимущества у них появятся, если они научатся создавать на уроках хорошую рабочую атмосферу. Дети смогли ответить, что тогда им будет интереснее ходить в школу, но не более того. Чтобы помочь своим ученикам разобраться с преимуществами, учительница заговорила о другом: о письме и чтении. Она спросила, почему полезно уметь читать и писать? На такой вопрос дети ответить сумели. Очень быстро они назвали ей множество преимуществ от умения читать и писать, и на доске был составлен целый список. После этого учительница вернулась к вопросу о создании хорошей рабочей обстановки, и теперь оказалось, что первоклассники смогли составить точно такой же развернутый список преимуществ от этого умения.

Значение слова «преимущества» может быть очевидным для взрослых, но дети не всегда способны понять его. Поэтому вы должны быть уверены, что дети понимают, о чем идет речь, прежде чем начнете обсуждать с ними преимущества, которые может дать овладение определенным навыком.

- Ты получишь какие-то преимущества, освоив этот навык?
- Я не знаю. Смотря что такое «преимущества».
- Это значит, будет ли это полезно тебе? Хорошо ли это будет для тебя, если ты этому научишься?
- Думаю, да.
- Хорошо, и как ты думаешь, что ты можешь благодаря этому получить? Какую пользу принесет тебе освоение этого навыка?

Все могут помогать

Ребенку не всегда бывает просто увидеть, в чем заключаются преимущества того или иного умения. К счастью, его окружают другие люди – и взрослые, и товарищи, – которые могут ему в этом помочь.

Родители восьмилетнего Питера хотели, чтобы он научился спать в своей постели, потому что до этого он все время спал вместе с родителями.

– Полезно ли для тебя будет научиться спать в своей комнате? – спросила Питера его няня.

– Наверное, – ответил он, однако судя по выражению его лица и голосу, перспектива спать отдельно от родителей не приводила его в восторг.

– И что же хорошего для тебя в этом будет? – продолжала няня.

– Ничего, – честно ответил Питер.

– Но ведь на самом деле в том, что ты будешь спать в своей комнате, есть свои плюсы. Иначе бы твои родители не хотели этого так сильно, правда ведь? – размышляла вслух няня. После этого она обернулась к папе Питера и спросила у него:

– Почему вам хочется, чтобы Питер научился спать в своей комнате?

– Для меня это будет хорошо, потому что Питер спит очень беспокойно, и я часто из-за этого просыпаюсь. А потом по утрам у меня бывает плохое настроение, и тогда со мной не очень-то приятно общаться.

– Вот видишь? Давай теперь спросим у мамы. Почему вам хотелось бы, чтобы Питер научился спать у себя в комнате?

– Раньше я думала, что это хорошо, что он спит с нами, – объяснила мать, – но теперь я считаю, что он уже слишком взрослый. Восемилетний мальчик вполне способен спать в своей собственной постели.

– Понятно, – сказала няня, – но вы можете сказать, какая польза будет для вас в том, что Питер научится спать у себя?

– Польза?.. – задумалась мама. – На самом деле очень большая. Когда мы ложимся в кровать, мы любим поболтать с папой о том о сем, в том числе и о детях. И если бы Питер спал в своей комнате, я могла бы поговорить с его отцом о разных взрослых проблемах перед сном.

Няня повернулась к Питеру:

– Ну вот, мы выяснили, какая польза будет для твоих родителей в том, чтобы ты спал у себя в кровати, а теперь скажи, чем это может быть хорошо для тебя?

Питер казался растерянным и ничего не смог ответить. Няня попросила родителей помочь ему найти ответ.

– О, мне кажется, что для тебя это тоже будет очень полезно, – сказал отец. – Например, ты сможешь просыпаться по утрам у себя в комнате и сразу начинать играть, и тебе совсем не нужно будет будить нас для этого.

Питер внимательно слушал.

– А что скажет твоя мама? Как вы думаете, чем хорошо для Питера научиться спать у себя в комнате? – спросила няня.

Мама взглянула на Питера и сказала:

– Я считаю, что ты будешь лучше высыпаться, и поэтому тебе будет легче в школе. Может быть, ты даже сможешь получать более высокие оценки! А еще, если подумать, ты ведь очень симпатичный мальчик, и через пару лет тобой начнут интересоваться девочки. И когда это случится, разве тебе захочется признаваться им в том, что ты до сих пор спишь с родителями?

Обсуждение преимуществ, которые мог бы дать Питеру навык спать отдельно, продолжалось в том же духе, не без юмора. И чем длиннее становился их список, тем больше сам Питер убеждался в том, что действительно стоит научиться спать в своей комнате.

Такой подход применим и к другим детям с другими проблемами. Чтобы заинтересовать ребенка в обучении навыку, его нужно убедить в том, что это обучение того стоит, что для него и для других этот навык будет полезен. Любой из окружения ребенка может помочь ему распознать, в чем состоят преимущества овладения навыком.

* * *

Упражнение

Подумайте о своем любимом времяпрепровождении.

Почему вам так нравится заниматься именно этим?

Что вы от этого получаете?

Какую пользу это может приносить другим людям?

* * *

Чтобы ребенок освоил навык, ему нужно какое-то дело, в котором он может этот навык тренировать. Чтобы он почувствовал, что это действительно его собственное дело, а не про-

сто то, чего хотят от него другие, полезно будет, чтобы он сам дал этому навыку название. Но это – тема следующей главы.

Ступень 4

Обозначение навыка



Пусть ребенок сам подберет навыку название.

Сам назвал – сам играешь

«Часто дети дают навыкам совершенно удивительные названия, – рассказывает Энн Тернер. Она работает в одной из английских школ и применяет метод освоения навыков. – Некоторые из таких названий очевидны, например, “руки прочь”, но есть куда более тонкие. Так, один десятилетний мальчик, которому нужно было научиться слушать на уроках, дал этому навыку название “футбол”. Когда его спросили почему, он объяснил, что когда играешь в футбол, нужно слушать тренера, а ему нужно научиться делать то же самое, только в школе. А другой мальчик назвал тот же самый навык “собачьим умением”, потому что собаки прекрасно слышат!»

Еще Энн рассказала мне, что бывает, когда ребенок понимает навык слишком буквально.

«У нас был мальчик, которому нужно было научиться сидеть спокойно. Он решил назвать это “навыком стула”. Но возникла проблема: он решил для себя, что сидеть нужно в одной позе – как будто положив руки на несуществующие подлокотники. Он оставался в таком положении подолгу и в это время ни с кем не разговаривал и не отвечал, когда к нему

обращались. Такое поведение не очень подходило для уроков, но все-таки это была хорошая тренировка навыка сидеть смирно и молча. К счастью, спустя некоторое время он догадался, что все-таки можно поднимать руку и что-то говорить, если это нужно».

Детям очень нравится давать своим умениям названия. В одной школе ученики использовали для этого имена героев любимых мультфильмов. Один навык назывался «Покахонтас», другой – «Король-Лев», третий – «Маугли» и т. д. Детские творческие способности поистине безграничны! Что бы вы сказали о таких названиях, как «навык медведя», «джентльмен», «ножное умение», «школа принцесс», «бананонавык», «Саймон говорит» или «да-навык»?

Позаимствуй имя

В придумывании названий для навыков дети проявляют больше фантазии, чем взрослые, но иногда эту фантазию все-таки надо немного стимулировать. Один из способов сделать это – предложить ребенку вспомнить кого-то, у кого нужный навык хорошо развит.

Проблема Элизы заключалась в том, что она все время перебивала других людей. Ей нужно было научиться слушать других. После обсуждения преимуществ этого умения она поняла, что оно действительно принесет ей много пользы. Но когда учительница спросила ее, как она хотела бы назвать это умение, Элиза не смогла ответить. Она сказала, что ничего конкретного ей в голову не приходит.

– Да, действительно, для такого умения трудно подобрать подходящее название, – посочувствовала ей учительница и предложила вспомнить кого-нибудь, у кого хорошо получалось слушать и не перебивать собеседника.

– Это хорошо получается у Китти. Она никогда никого не перебивает, – сказала Элиза.

– А кто такая Китти? – спросила учительница.

– Это наша кошка, – объяснила Элиза. – Она очень хорошо умеет слушать.

– Так давай назовем твой навык «навыком Китти»! – предложила учительница. Элиза даже запрыгала от радости. Ей очень понравилась эта мысль, и именно так она и назвала нужный ей навык.

* * *

Упражнение

Вспомните, что вы мечтали сделать всю свою жизнь.

Представьте себе, что вы встретили очень богатого человека, который предложил вам материальную помощь в исполнении вашей мечты. Но чтобы получить деньги, вы должны придумать удачное название и символ для вашего проекта.

Как вы его назовете?

Каким символом вам хотелось бы его обозначить?

* * *

Если на этом этапе ребенку сложно придумать название для навыка, не огорчайтесь. На следующей ступени мы научимся находить существо силы – помощника в освоении навыка. Когда вы с ребенком отыщете его, то обнаружите, что название навыка возникло само собой.

Ступень 5 Выбор существа силы



Пусть ребенок выберет для себя животное или другое существо, которое будет поддерживать его и помогать в овладении навыком.

Это существо поможет ребенку найти и использовать его собственные возможности.

После выступления на международной конференции по ориентированному на решение подходу в психологии, где я рассказывал о методе освоения навыков, ко мне подошел один школьный психолог. Он сказал:

— Что мне нравится в вашем методе, так это то, что вы даете детям возможность использовать в процессе решения проблем воображение. Мне кажется большим упущением то, что в нашей профессии для поиска решений так редко подключают воображение.

Я полностью с ним согласился, и после этого он рассказал мне такую историю:

«Однажды я познакомился с мальчиком, у которого была одна проблема: он не мог спокойно пройти мимо выключателя, не потрогав его. Вначале это была довольно-таки безобидная привычка, но со временем ситуация ухудшилась. Ему уже было мало один раз нажать на выключатель, он должен был сделать это ровно 10 раз. Он и сам устал от этой дурацкой привычки, да и другие дети в школе стали смеяться над ним. Когда он пришел ко мне, я спросил его, кто, на его взгляд, мог бы решить его проблему? Он подумал немного и ответил: – Супермен!

Он объяснил мне, что у Супермена хватило бы сил для того, чтобы справиться с таким сложным заданием. В конце нашей встречи я предложил мальчику, чтобы он до того, как в следующий раз придет ко мне, попробовал вести себя, как Супермен.

Через две недели он пришел ко мне и сказал, что справился со своей проблемой. Я попросил его рассказать, как ему это удалось. Он ответил, что просто стал делать то, что сделал бы Супермен. Мне стало любопытно, и я спросил его, что же такое должен был делать Супермен? Он встал, вышел за дверь, а затем вошел обратно, не дотронувшись до выключателя.

– Вот так бы он и делал. Он просто прошел бы мимо выключателя! – гордо объяснил мальчик».

На самом деле в детях масса упорства и скрытых возможностей, поэтому они могут научиться почти что чему угодно. Но чтобы помочь им раскрыть свои внутренние ресурсы, предложите им выбрать существо, которое они хотели бы видеть в роли сильного помощника. Таким существом силы может быть животное, герой мультфильма или любой другой герой или героиня, которые, по мнению ребенка, смогут дать ему силы, необходимые для овладения нужным умением.

Детям от природы свойственно придумывать невидимых существ, которые помогают им обучаться чему-либо и справляться с проблемами. И если подумать, это характерно не только для детей. На протяжении эпох, в разных культурах люди получали дополнительные силы от добрых духов, ангелов-хранителей, святых, фей, тотемных животных и т. д. Многие дети на определенном этапе развития придумывают себе воображаемых друзей, с которыми могут разговаривать и играть и которые помогают им в сложные моменты. Поэтому идея придумать существо силы выглядит в их глазах совершенно естественной.

Изображение существ силы

В детском саду Кеулы есть целая стена, на которую дети вешают плакаты, посвященные их занятиям по освоению навыков. На плакате указано имя ребенка и описан навык, которому он учится в данный момент. А кроме того, там нарисованы существа силы. В Кеуле принято выбирать в качестве таких существ животных, поэтому на стене можно увидеть изображения тигров, слонов, обезьян, дельфинов и многих других. Когда в детский сад приходят новые дети, едва ли не первое, что они видят, – это та самая стена с плакатами и рисунками животных. Они обычно спрашивают, что это за звери, и когда узнают о том, что это существа силы, то говорят: «Я тоже хочу себе такого!» Получается, что в Кеуле занятия по освоению навыков начинаются не с преобразования проблемы в умение, а с выбора существа силы. Когда мы начинаем обсуждать с детьми, какими навыками им стоит овладеть, у них уже есть свои существа силы.

Детям очень нравится вешать изображения их существ силы там, где их все смогут увидеть. Иногда они рисуют их сами, иногда это делают для них взрослые. Однако чаще всего дети просто вырезают фотографии или рисунки этих существ из журналов или откуда-нибудь еще, а затем наклеивают их в свои рабочие тетради либо на листы бумаги. Сегодня

для того, чтобы найти и распечатать замечательные картинки с самыми разнообразными существами силы, можно воспользоваться и Интернетом.

Как существа силы помогают детям

Существа силы могут помогать детям по-разному. Они могут напоминать о необходимости тренировать навык и укреплять в ребенке уверенность в том, что он способен освоить его. У существ силы могут быть и другие функции. Они могут играть роль консультантов и давать ребенку полезные советы, могут помогать вспомнить о навыке в случае, если проблема вновь возникнет, и могут вместе с ребенком радоваться его успехам.

Существо силы порождено воображением, поэтому только фантазия определяет, как именно оно может помочь ребенку в овладении навыками.

Существо силы может:

- помогать ребенку сохранять уверенность в своих силах в процессе обучения навыку;
- давать ребенку силы, необходимые для постоянной тренировки навыка;
- напоминать ребенку, что пора попрактиковаться;
- успокаивать и поддерживать ребенка, если он временно утратил навык;
- помогать ребенку вспомнить то время, когда он мог пользоваться каким-то умением;
- помогать ребенку чувствовать себя уверенно, когда он демонстрирует свое умение.

Проблема Ричарда заключалась в том, что он начинал плевать, когда злился на свою маму. Обсуждая с ней это, он признавал, что ведет себя неправильно. Однако стоило ему разозлиться, он снова плевался, как будто никакого разговора не было. Мама предложила Ричарду научиться вместо настоящих плевков «выплевывать» слова «фу-фу». Он согласился, и назвал это «навыком фу-фу». Его существом силы стал большой толстый кот. Ричард нарисовал его на плакате и повесил над своей кроватью. Вместе с мамой Ричард придумал игру, которая помогла бы ему тренировать «навык фу-фу». Мама делала вид, что разозлила Ричарда, и тогда он должен был говорить «фу-фу» вместо того, чтобы плевать. Ричарду очень понравилась эта игра, и он быстро достиг успехов в освоении навыка, так что стал говорить «фу-фу» не только в игре, но и в реальных ситуациях, когда он действительно злился.

Однако вскоре произошло неизбежное. Однажды Ричард опять рассердился на свою маму по какому-то серьезному поводу, и в его овладении навыком произошел откат назад. Он забыл о нем и снова плюнул матери в лицо, как будто никаких занятий не было. Однако мама не впала в панику, потому что знала о том, что такие шаги назад вполне возможны. Она спокойно сказала ему:

– Ричард, ты забыл о своем умении. Твой кот, наверное, думал, что ты уже научился. Наверное, он ушел к другим детям, чтобы помочь им научиться тому же самому. Может, тебе стоит сказать ему, что он тебе еще нужен. Скажи ему, что он не должен покидать тебя, пока не выполнит свою работу с тобой до конца, пока ты не овладеешь «навыком фу-фу» настолько хорошо, что никогда уже не забудешь о нем.

Ричард, который, скорее всего, испугался, что мама рассердится на него, был озадачен. Он подошел к своему плакату и серьезно поговорил с котом. Позже мама спросила у него, что он сказал коту? Ричард не стал посвящать ее в подробности разговора, но признался, что действительно попросил кота вернуться и остаться с ним, пока он не научится всегда говорить «фу-фу» вместо того, чтобы плевать.

* * *

Упражнение

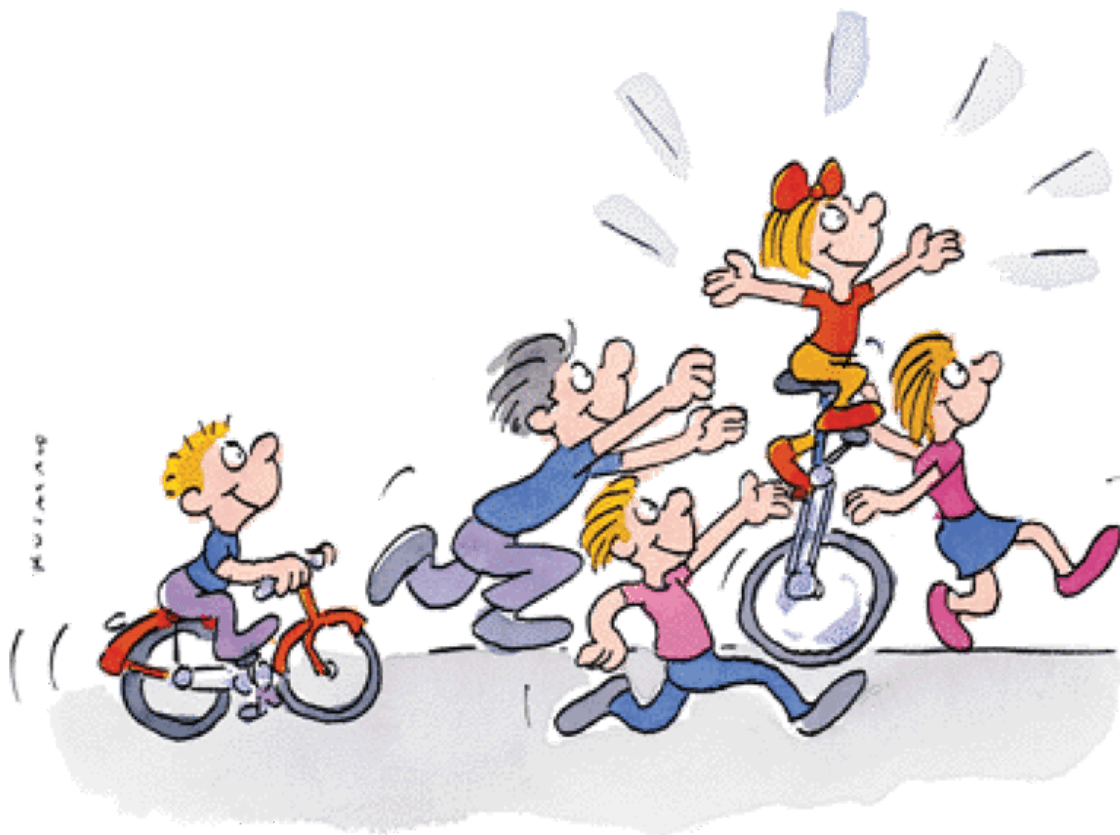
- Подумайте, какое качество вы хотели бы развить в себе?
 - Выберите животное, которое символизирует это качество.
 - Представьте себе, что вы решили поместить изображение этого животного на футболку.
 - Представьте, что ваши знакомые будут спрашивать у вас, что это за животное у вас на майке и почему?
- Что вы им ответите?

* * *

Детям нужна поддержка существ силы, но помимо этого им нужна и поддержка реальных людей. Следующая ступень метода посвящена тому, как найти для ребенка таких помощников.

Ступень 6

Подбор группы поддержки



Пусть ребенок пригласит других людей в качестве группы поддержки.

Чем больше помощников, тем легче достичь успеха.

Спортсменам, для того, чтобы победить в соревнованиях, нужны спонсоры и болельщики, которые могли бы помогать им, в том числе и морально, в борьбе за достижение цели. То же самое можно сказать и о детях, осваивающих навыки. В период обучения какому-либо умению им тоже нужна группа поддержки.

Такие помощники могут многое, например:

- подбадривать ребенка, говоря ему, что он выбрал очень нужный и полезный навык;
- поддерживать в нем уверенность в том, что он способен овладеть этим навыком, и объяснять ему, почему они верят в него;
- хвалить ребенка, когда он делает успехи в овладении навыком;
- помогать ребенку снова встать на правильный путь, когда он временно забывает выученное;
- разделять с ребенком радость от успехов.

Такая поддержка много значит для ребенка. Когда он знает, что рядом с ним есть люди, интересующиеся его достижениями и верящие в то, что он сможет освоить навык, его мотивация существенно возрастает. Если спросить ребенка, кого бы он хотел видеть в числе своих «болельщиков», он, скорее всего, сможет составить длинный список таких людей.

У девятилетнего Тома была проблема с враньем. Ему нужно было научиться говорить правду.

– Кого ты попросишь быть в твоей группе поддержки? – спросил его семейный психолог.

– Я могу пригласить своих друзей? – спросил Том.

– Обязательно, но давай все же начнем с твоей семьи, – посоветовал психолог.

– Ладно, тогда пусть будут мама, папа, моя сестра Эмма и мой кот Стэнли, потому что он успокаивает меня.

– Вот как! Давай я запишу их имена в нашу рабочую тетрадь. Теперь перейдем к школе. Кто мог бы поддерживать тебя там?

Том назвал имена троих учителей и сказал:

– Это мои любимые учителя. А теперь можно уже сказать о друзьях? – и назвал имена пяти своих хороших друзей, которых он собирался лично попросить помогать ему.

Том – не исключение. Дети обычно гордятся навыками, которые они осваивают, и им нравится мысль о том, что кто-то будет оказывать им в этом поддержку. Кроме того, те, кто получает от детей предложение войти в такую группу поддержки, обычно тоже гордятся этим, так как понимают, что им доверяют, и всегда с удовольствием соглашаются.

Кто может войти в группу поддержки?

В группу поддержки обычно входят те люди, которые хорошо знают ребенка, или те, кто ежедневно общается с ним. Главные «болельщики» – это родители, но кроме них, в этой роли могут выступать бабушки и дедушки, дяди и тети и все остальные взрослые из окружения ребенка.

Взрослые могут эффективно поддерживать ребенка, однако зачастую еще лучше ему помогают его сверстники – друзья, одноклассники, братья и сестры, кузены и кузины. Поэтому очень важно использовать любую возможность для того, чтобы включить в группу поддержки не только взрослых, но и других детей. Если ребенок посещает школу, где практикуется наставничество – то есть система, при которой старшие ученики берут шефство над младшими, – то неплохо и их включить в группу поддержки. Также в нее могут войти соседи, спортивные тренеры, психологи и медики, работающие с ребенком.

Члены группы поддержки не обязательно должны входить в непосредственное социальное окружение ребенка. Важную роль могут играть далеко живущие родственники – даже если с ними в тот момент, когда ребенок осваивает навык, не поддерживается контакт. Иногда дети выражают желание включить в группу поддержки уже умерших людей. Если ребенок недавно потерял кого-то из близких, возможно, стоит учесть и его. Для ребенка включение в группу поддержки человека, которого уже нет, выполняет две функции. Во-первых, это дает ему возможность выразить свою скорбь, а во-вторых, такая поддержка может оказаться очень эффективной. Для ребенка естественно представление о том, что даже если человек умер, он все равно может откуда-то «сверху» помогать ему и радоваться его успехам.

– Кого бы ты хотела видеть в своей группе поддержки, когда начнешь осваивать «навык принцессы»? – спрашивает мама у дочки.

– А что такое группа поддержки? – интересуется девочка.

– Это те люди, которые хотят, чтобы ты овладела «навыком принцессы», и готовы помочь тебе в этом.

– Я хочу, чтобы меня поддерживали ты и папа.

– Хорошо. Значит, напишем здесь, на плакате, «мама» и «папа». А кто еще?

– А можно записать дедушку и бабушку?

– Конечно, дорогая, ты можешь попросить бабушку поддержать тебя. Я уверена, что она очень захочет помочь тебе освоить «навык принцессы». А дедушка уже на небесах, но мне кажется, он тоже был бы рад помочь тебе. Так что давай запишем «бабушка» и

«дедушка». Ты хочешь, чтобы тебе помогал кто-нибудь еще? Ты же очень любишь свою крестную. Может быть, мы включим и ее?

Дети, в отличие от взрослых, не воспринимают смерть как нечто окончательное. Они думают, что умершие продолжают существовать где-то в другом мире. Поэтому для ребенка вполне естественно считать, что, даже если человек умер, это вовсе не мешает ему выступать в качестве помощника для живых.

Если родители ребенка не живут вместе, и один из них решает использовать для решения проблем ребенка метод освоения навыков, это может быть крайне важно – включить в процесс и другого родителя. Объединившись для того, чтобы помочь ребенку овладеть навыком, такие родители могут избежать взаимных обвинений в детских проблемах и стать партнерами в деле поддержки сына или дочери. В приведенном ниже примере я проиллюстрирую эту мысль.

У разведенных родителей 12-летней Тины была привычка обвинять друг друга во всех ее проблемах. Такое нередко встречается. Мама решила предпринять что-то, что могло бы изменить поведение Тины, однако боялась, что все, о чем бы они ни договорились с дочерью, будет совершенно бесполезным, если они не получают поддержки отца.

После того, как они с Тиной разработали план действий, мать позвонила отцу девочки и сказала:

– Ты знаешь, что у Тины есть привычка орать на меня и все время со мной спорить. Сегодня мы откровенно поговорили об этой ее проблеме и решили, что она начнет учиться разговаривать со мной уважительно. Она сама назвала такую способность «остыванием» и сказала, что хотела бы заручиться и твоей поддержкой. Что ты на это скажешь? Ты согласен на это ради нее?

Отец был удивлен, потому что давно привык, что мать Тины обвиняет его, а не просит помощи в разрешении проблем дочери.

– Ладно, – ответил он, – и как я должен ее поддерживать?

– Ты просто должен будешь сказать ей что-то такое, чтобы она поняла, что ты считаешь обучение искусству «остывания» прекрасной идеей, – ответила мать. – А еще ты можешь проявить интерес к ее записям в рабочей тетради. Сам знаешь, твое мнение для нее очень важно, и я думаю, что твоя поддержка ей очень поможет.

Работа по методике освоения навыков влияет не только на детей, но и на взрослых, которые о них заботятся. Одно из главных ее преимуществ заключается в том, что она приводит взрослых, которые воспитывают ребенка, к сотрудничеству.

Как ребенку попросить кого-то поддержать его?

Для начала ребенок должен решить, кого именно он попросит о поддержке. А когда список составлен, пора поговорить с каждым из этих людей и сообщить им, что их хотят видеть среди «болельщиков». Сделать это можно разными способами. Лучше всего, если ребенок попросит их об этом лично. Обычно люди бывают очень рады, когда дети просят их о поддержке. Вы и сами можете представить, что бы вы почувствовали, если бы знакомый вам ребенок подошел к вам, рассказал, что он хочет овладеть каким-то навыком, и спросил:

– Можешь ли ты поддержать меня в этом?

Другой, не такой прямой, способ заключается в том, что ребенок показывает человеку свою рабочую тетрадь или плакат и говорит, к примеру, следующее:

– Если вы хотите стать моим болельщиком, можете вписать сюда свое имя. Вот страница, здесь все, кто вошел в мою группу поддержки.

При работе по освоению навыков в школах важно, чтобы в процессе в качестве помощников участвовали родители ребенка. Удобный способ подключить к этому родителей – это

дать им задание помочь ребенку в заполнении рабочей тетради. Когда родители отвечают на такие вопросы, как: «Чем будет полезно овладение навыком для ребенка, для семьи, для школы?» или «Почему вы считаете, что вашему ребенку удастся овладеть этим умением?», они автоматически становятся членами группы поддержки.

Как правило, дети сами просят людей войти в их группу поддержки. Однако иногда это могут сделать за них и взрослые:

– Деррик решил есть меньше сладкого и ограничиться «субботним сладким набором». Это значит, что он будет есть сладости только по субботам. Он хотел бы, чтобы ты, Майк, вошел в его группу поддержки. Не откажешься? Все, что от тебя потребуется, – это хвалить Деррика, когда он будет отказываться от сладкого, а потом прийти к нам на праздник, который мы хотим для него устроить, если он сможет продержаться на своем «субботнем сладком наборе» четыре недели.

* * *

Упражнение

- Подумайте, чему бы вы хотели научиться.
- Представьте, как вы просите своего друга поддержать вас, пока вы будете осваивать новое умение.
- Ваш друг отвечает вам, что он с удовольствием поддержит вас, а затем спрашивает, в чем, по-вашему, должна заключаться эта поддержка? Что вы ему скажете?

* * *

Группа поддержки может подбадривать и помогать ребенку по-разному. «Болельщики» могут показывать, как их радует решение ребенка освоить какой-то навык, они могут восхищаться существом силы, выбранным ребенком, могут помочь ему осознать преимущества обучения этому навыку. Пока ребенок овладевает навыком, они могут проявлять интерес к тому, как продвигается дело, а когда навык освоен, могут принять участие в праздновании победы. Помощь может быть оказана на всех этапах освоения навыка, в том числе и на следующей ступени, которая посвящена укреплению в ребенке уверенности в том, что выбранное умение ему доступно.

Ступень 7 Обретение уверенности



Помогите ребенку обрести уверенность в том, что он сумеет освоить навык.

Когда ребенок видит, что другие люди уверены в его способности овладеть навыком, он тоже обретает уверенность в том, что сумеет освоить его.

Дети – от рождения оптимисты. Если вы спросите: «Как ты думаешь, ты этому научишься?» – ребенок обычно отвечает утвердительно, о чем бы вы его ни спросили. Если же поинтересоваться, почему он так уверен в том, что сможет это сделать, он скажет что-нибудь вроде: «Просто знаю, что смогу». Именно так бывает чаще всего – однако не всегда.

Если у ребенка не получается овладеть навыком, который уже освоили его сверстники, он может впасть в отчаяние и начать думать, что с ним что-то не так и этот навык для него слишком труден.

В такой ситуации дети говорят что-то наподобие: «Я на это не способен», «Этому я никогда не научусь», «Ничего не выйдет», «Я – дурак!»

Правда, не всегда они выражают свои чувства настолько открыто. Иногда дети просто теряют интерес к задаче или прекращают попытки что-либо сделать. Однако впасть в отчаяние рискуют не только дети. Родители и любой другой человек из тех, кто участвует в вос-

питании ребенка, порой тоже испытывают разочарование и подавленность, когда у ребенка не получается что-то, что он «должен уметь», то есть то, чему большинство его сверстников уже научились. Иногда и взрослые выражают свое разочарование открыто. Это происходит примерно так: «Ну что же ты, ведь это просто!», «Посмотри на свою младшую сестренку! Даже у нее это получается! Почему же для тебя это так трудно?!», «Почему ты не можешь усвоить такую простую вещь?!», «Мы только зря теряем время! У тебя это никогда не получится!»

Подобные отчаянные восклицания можно понять, однако они не помогут детям восстановить уверенность в себе.

Гораздо лучше будет, если вы скажете ребенку: «Пусть это займет у тебя какое-то время, но в конце концов ты обязательно научишься!» Или: «Это не очень-то просто, но если ты будешь стараться, то у тебя точно все получится!»

Если ребенок слышит от вас слова, которые доказывают, что вы понимаете – овладеть этим навыком непросто, ему становится легче. Ведь если он знает, что перед ним стоит довольно сложная задача, то, когда он добьется какого-то прогресса, у него будет повод гордиться своими достижениями. Если ты должен научиться чему-то совсем простому, то и гордиться тебе в общем-то нечем. А вот если сложность навыка, который ты осваиваешь, признают и другие, то у тебя есть все основания испытывать гордость за свои достижения.

Как обрести уверенность

Мы придумали простой, но эффективный способ внушить ребенку уверенность в том, что он сможет овладеть новыми для него навыками. Мы просто предлагаем родителям и знакомым ребенка рассказывать ему, почему они уверены в том, что это умение ему доступно.

– Твоя мама считает, что ты сможешь научиться пользоваться туалетом, как другие дети. Она говорит, что неделю назад ты сидел на горшок и у тебя все получилось. Давай спросим, что думает папа? Пусть он нам расскажет, почему он так уверен, что ты этому научишься?

– Конечно, я уверен в том, что ты научишься. Почему же нет? Ты же упорный парень. Я это заметил, когда мы играли в футбол. А я могу тебе сказать по собственному опыту, что упорные парни всегда могут научиться всему, чего захотят!

Главное в том, что недостаточно сказать ребенку: «Я верю, ты этому научишься» или «Ты все сможешь, я в этом не сомневаюсь». Вы должны как-то обосновать свои заявления и объяснить ребенку, что такого вы в нем заметили, что дает вам основания так думать. Иначе ребенок может решить, что «это всего лишь слова», даже если вы действительно будете верить в то, что говорите.

Генри было уже 12 лет, а он все еще не знал таблицу умножения. Все его одноклассники давно выучили ее наизусть, и только он старался любыми путями избежать этого, потому что задача казалась ему невыполнимой. Учительница Генри пригласила его на беседу вместе с родителями. Когда все присутствующие согласились с тем, что выучить таблицу все-таки нужно, учительница спросила у Генри:

– Как ты думаешь, ты сможешь ее выучить?

– Не знаю, – ответил Генри.

Учительница обратилась к его маме:

– А вы как думаете? Вы верите в то, что ваш сын выучит таблицу?

– Я в этом совершенно уверена, – ответила мать Генри.

– Почему вы так считаете? Почему вы думаете, что у него получится? – продолжала учительница.

– Если Генри захочет, он может научиться чему угодно. Например, он лучше всех в доме справляется с компьютером, так что мы знаем, что на самом деле он умный парень.

Генри выглядел польщенным. Тогда учительница обратилась к его отцу.

– А что скажет папа? Вы тоже считаете, что Генри сможет выучить таблицу умножения?

– Конечно, сможет, если захочет, – ответил отец.

– Почему вы так думаете?

– У меня в его возрасте тоже были трудности с таблицей умножения, так что возможно, это у него наследственное. Но в конце концов я ее выучил, потому что мой старший брат упорно занимался со мной до тех пор, пока она не начала у меня от зубов отскакивать.

– Ну а теперь моя очередь, – сказала учительница. – Я тоже уверена, что Генри скоро справится с таблицей, потому что кое-чего он уже добился. Он уже знает таблицы на два, на три и на пять, и если не считать умножения на один и десять, ему осталось выучить всего пять таблиц».

Судя по выражению его лица, Генри поверил в то, что он сумеет выучить таблицу умножения, то есть сделать то, что до этого представлялось ему невозможным.

Как обосновать свою уверенность

Вы можете обосновать свою уверенность в том, что ребенок справится с поставленной задачей, по-разному. Вот примеры обоснований, которые взрослые обычно предлагают детям.

- Ты раньше уже добивался успеха.
- В последнее время у тебя стало получаться лучше.
- Ты смог овладеть несколькими трудными навыками до этого.
- Ты такой отважный/упорный/умный/ловкий и т. д.
- Ты сам понимаешь, как это для тебя важно.
- У тебя много замечательных помощников, которые поддержат тебя.
- У того-то и того-то это тоже сначала не получалось, но в конце концов они научились.

Помимо таких рациональных объяснений можно выдвинуть и более «творческие» аргументы.

• Я уверен, что ты научишься, потому что ты – Стрелец, а у Стрельцов не должно быть проблем с такими вещами!

- Я знаю, что ты научишься, потому что ты почти такой же сильный, как Супермен!
- Я думаю, ты научишься, потому что ты похож на Покемона!
- Я точно знаю, что ты добьешься успеха, ведь у тебя такие прекрасные родители!
- Я в тебя верю, я вижу по твоим глазам, что ты все сможешь!

Вне зависимости от того, рациональны или нет ваши аргументы, важно, чтобы как можно больше людей рассказывали ребенку о том, почему они уверены в его успехе. Тогда ребенок будет заряжаться уверенностью взрослых и сам начнет верить в свой успех. Это самый лучший способ зажечь в нем ту искорку, которая необходима для успешного овладения навыком.

* * *

Упражнение

Представьте, что вы учите своего друга делать что-то, что хорошо удается вам, но что вызывает у него трудности.

Вы стараетесь убедить его в том, что у него все получится, и говорите: «Я точно знаю, что ты сумеешь это сделать». Но ваш друг, глядя на вас с недоверием, спрашивает: «Откуда ты знаешь?»

Как бы вы ответили ему?

* * *

Единственный способ чему-либо научиться – это постоянно упражняться. Но прежде чем мы подробно поговорим о том, как именно ребенок может тренировать необходимое умение, давайте обсудим, как вы отпразднуете его успех.

Ступень 8

Готовимся праздновать победу



Продумайте с ребенком, как вы отпразднуете овладение навыком.

Если вы начнете планировать праздник заранее, *то ребенок* еще больше уверится в том, что сумеет добиться успеха.

Дети не просто любят праздники. Они любят и планировать их, готовиться к ним. Используя методику освоения навыков, вы уже на раннем этапе процесса вовлекаете детей в планирование того, как будете отмечать будущий успех.

Предвкушение праздника для ребенка – это своего рода «пряник», который подпитывает его мотивацию к обучению. Кроме того, планирование праздника помогает ему обрести уверенность в себе. Если вы заведете с ребенком серьезный разговор о том, как будете отмечать его успех, он почувствует, что взрослые уверены: у него все получится.

Проблема Линды заключалась в том, что она постоянно нуждалась во внимании и не могла играть одна – даже недолго. Она и ее мама решили, что Линде стоит научиться играть в одиночестве. Тогда мама спросила ее, какой праздник она хотела бы устроить, когда добьется успеха. Линда сказала, что хочет пригласить всех своих друзей на праздник с воздушными шариками, серпантинном и тортом.

* * *

У Сэма часто случались истерики. Ему нужно было научиться оставаться спокойным, когда он чувствовал, что готов устроить скандал. Вместе с родителями Сэм решил, что когда он этому научится, то они все втроем пойдут на хоккей.

* * *

Рэнди учился брать с собой в школу все нужные учебники. Он договорился с родителями, что когда он не будет забывать книги две недели подряд, то они всей семьей поедут в аквапарк и устроят там пикник.

Каким может быть праздник?

Слово «праздник» в данном случае может обозначать любое событие, которое устраивается в честь ребенка, освоившего необходимый навык. Это может быть что-то вроде дня рождения – с гостями, тортом и лимонадом, а может – что-то более скромное, когда семья просто собирается за столом с соком и закусками или отправляется куда-нибудь на экскурсию.

Во время проведения праздника дети также могут получать символические награды. Например, один мальчик, который был большим фанатом Майкла Джордана, захотел получить за овладение навыком «контроля за языком» бейсболку с символикой «Чикаго буллз» – команды, за которую играл Джордан.

Очень важно спланировать все заранее, потому что предвкушение праздника поможет ребенку пройти весь путь до конца, не переставая стараться, пока нужное умение не будет освоено.

В некоторых школах классы малочисленны, так что можно устроить персональный праздник для каждого ребенка. Так, в детском саду Кеулы праздник устраивается для каждого ребенка, который овладел каким-либо навыком.

Праздник – это церемония, детали которой ребенок может придумать самостоятельно. Например, он сам может выбрать помещение, в котором она будет происходить, напитки и угощение, украшения. Иногда дети просят, чтобы все приглашенные оделись как-то по-особенному или раскрасили лица. Очень важно, чтобы церемония отвечала желаниям ребенка, в честь которого она устраивается, и чтобы он сам мог принимать решения, касающиеся ее. Неудивительно, что дети в Кеуле всегда ждут таких праздников с нетерпением.

Праздник для группы детей

Если вы применяете метод освоения навыков в обычной школе, то там классы слишком многочисленны для того, чтобы подготовить отдельную церемонию для каждого ребенка. В таких случаях можно спланировать общий праздник для всех детей. Единственное «но» заключается в том, что, возможно, не все дети овладеют своими навыками к моменту церемонии, однако это не будет проблемой, если вы замыслите праздник не в честь полностью освоенных навыков, а просто в честь достигнутого каждым из детей прогресса.

Если вы – учитель и хотите использовать метод освоения навыков в своем классе, подготовка к празднику может быть такой.

- Разделите учеников на «группы взаимной поддержки» по три-пять человек.
- Объясните детям, что задача команды заключается в том, чтобы найти для каждого умение, которым он должен овладеть, а затем помогать и поддерживать друг друга в процессе обучения.
- Пусть дети выберут своих существ силы и нарисуют их на уроках рисования.
- Попросите учеников описать в нескольких словах необходимые для них умения и вывесите эти описания в классе, чтобы каждый мог их видеть.
- Заранее спланируйте со всем классом, как вы будете праздновать достигнутые успехи – лучше через несколько недель. Не забудьте пригласить на праздник родителей.

Если ребенок не хочет устраивать праздник

Бывает, что дети не хотят отмечать свои успехи в овладении навыком. Такое случается, если они уже достаточно взрослые и считают, что это им «не по возрасту», или если им стыдно за то, что они не смогли овладеть навыком раньше. Например, когда 12-летний ребенок учится спать отдельно от родителей в собственной постели, возможно, ему не захочется устраивать шумиху по поводу своих достижений.

Ричарду было 10 лет. Его проблема заключалась в том, что он мочился в постель, и ему надо было научиться оставлять ее сухой в течение ночи. Когда его спросили, как он хочет отпраздновать свои достижения после того, как продержится две недели, он сказал:

– Я никак не хочу праздновать это.

Он очень стремился овладеть своим навыком, но ему не нравилась идея праздника из-за того, что он не хотел привлекать излишнего внимания к своей проблеме.

Даже старшие дети любят праздники

С другой стороны, пусть идея праздника в честь овладения умением кому-то может показаться «детской», но, как показывает опыт, некоторым подросткам и даже взрослым нравится отмечать свои достижения.

Помню двоих 17-летних юношей, которых я встретил на одном семинаре. Они учились на автомехаников, и у обоих была одна и та же проблема: оба они в последнем семестре так часто прогуливали занятия, что администрация колледжа выдвинула им ультиматум. Если бы они продолжили прогуливать, то не получили бы в конце года диплом. Психолог колледжа пригласила обоих парней на наш семинар, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию. Когда я понял, что юноши очень хотят получить дипломы, я заговорил с ними о возможности устроить праздник в случае, если им удастся достичь цели. Когда я спросил у них, как бы они хотели это отпраздновать, они немножко пошушукались, а потом сказали мне, что

с удовольствием выпили бы кофе с пирожными вместе с психологом у нее в кабинете. Помоему, неплохое предложение от вполне взрослых на вид парней!

Марку было 14 лет. Его проблемой было воровство. Он таскал деньги у отчима, матери и бабушки – к счастью, за пределы семьи это пока не выходило. Когда мы подумали о том, каким навыком или способностью нужно овладеть Марку, чтобы справиться со своей проблемой, то пришли к выводу, что ему нужно научиться быть достойным доверия. Иными словами, цель заключалась в том, чтобы члены семьи Марка вновь стали доверять ему и больше не боялись того, что он может без спроса залезть в чей-то кошелек. Договорившись с Марком о том, что ему нужно этому научиться, мы стали обсуждать, какой праздник можно будет устроить, когда он вновь завоюет доверие своей семьи. Было решено, что следующей весной, в конце учебного года, – конечно, при условии, что Марк к тому времени докажет всем, что изменился, – можно будет устроить небольшой семейный праздник, на котором Марка объявят «достойным доверия». Кроме того, было решено, что, кроме мамы и отчима, на праздник нужно пригласить бабушку и родного отца Марка. Потом я спросил, кто возьмет на себя обязанность оповестить об этом приглашенных. Мать сказала, что она это сделает. Я поблагодарил ее за предложение помощи, однако заметил, что, возможно, было бы лучше, если бы сам Марк взял на себя ответственность за приглашение отца и бабушки на его праздник. В конце концов, если он нес ответственность за кражи, то теперь должен нести ответственность и за все, необходимое для того, чтобы вновь стать честным человеком.

* * *

Упражнение

Представьте себе, что вы наконец достигли успеха в том, что хотели сделать уже много лет.

- Как бы вы отпраздновали это событие?
- Кого бы вам захотелось поблагодарить за то, что это стало возможным?
- За что именно вы сказали бы спасибо этим людям?

* * *

Праздник в честь успеха стоит запланировать заранее. Однако с самим праздником придется подождать до того момента, когда ребенок докажет, что он действительно овладел навыком. В помощь ему вы должны составить план того, каким образом он будет упражняться в навыке. Но для этого и вам, и ребенку необходимо точно понять, в чем именно – с практической точки зрения – заключается выбранный навык. Об этом – в следующей главе.

Ступень 9

Уточнение элементов навыка



Попросите ребенка рассказать и показать вам, как он будет вести себя после того, как овладеет навыком.

Покажи сегодня, как ты будешь это делать, и завтра ты сделаешь это на самом деле.

Даже когда ребенок сам утверждает, что ему нужно овладеть тем или иным умением, он не всегда четко представляет, что это умение означает с практической точки зрения. Поэтому важно проговорить с ним, как он планирует вести себя после того, как научится тому, что нужно.

- Когда ты научишься хорошо ложиться в постель, как именно ты будешь ложиться?
- Когда ты научишься не драться с другими детьми, даже если они дразнят тебя, что ты станешь делать, если кто-то начнет дразниться?
- Когда ты перестанешь баловаться с едой и начнешь есть прилично, как ты будешь вести себя за столом?
- После того как ты научишься прощаться по утрам с мамой и не держаться за нее, как ты будешь это делать?

Покажи мне, как ты будешь это делать, когда научишься?

Полезно обсуждать с ребенком, как должен вести себя человек, освоивший этот навык. Благодаря этому дети лучше понимают, чему именно они учатся. Если вы попросите ребенка продемонстрировать вам нужное поведение, он лучше осознает, в чем на практике будет заключаться для него овладение навыком:

– Давай представим себе, что наступил вечер. Тебе пора ложиться спать. Ты уже научилась хорошо укладываться и можешь сделать это именно так, как тебя учили. Ну-ка, покажи, как ты будешь это делать?

– Представь, что к тебе подошел другой мальчик и сказал что-то грубое. Что будет дальше? Пусть этим мальчиком будет вот эта кукла, и он начинает тебя дразнить. Покажи, мне, как ты поступишь?

– Давай представим, что ты научился есть прилично. Пусть вот это будет обеденным столом, а вот – еда. Покажи мне, как ты будешь есть?

– Давай вообразим какое-нибудь утро в будущем, когда ты уже научился прощаться с мамой. Представь, что я – твоя мама и я уйду на работу. Покажи, что ты будешь делать, когда я попрощаюсь с тобой.

Саймону очень не хотелось уходить из детского сада домой, когда папа приходил забирать его. При виде пришедшего за ним отца он устраивал истерику, начинал ругаться и делал все, чтобы задержаться подольше. Саймон согласился, что ему нужно овладеть навыком уходить с папой из детского сада так, «как подобает джентльмену».

Когда его попросили объяснить, как он будет уходить из садика после того, как овладеет навыком, он сказал:

– Когда папа придет за мной и скажет: «Пора домой», – я возьму его за руку и скажу: «Пошли».

Саймону дали возможность прямо сейчас продемонстрировать, как это будет. Его отец вышел из комнаты и закрыл за собой дверь. Вскоре он вернулся, протянул Саймону руку и сказал:

– Саймон, пора домой!

Саймон взял отца за руку и ответил:

– Пошли.

Однако в следующий раз Саймону дали задание посложнее. Он должен был играть со своими друзьями в «Лего» – а он это очень любил, – а потом, в середине игры, приходил папа и говорил:

– Саймон, пора идти домой!

Саймон должен был показать, что он может справиться и с такой ситуацией. Когда папа «пришел», Саймон перестал играть, взял его за руку и сказал:

– Пошли!

И тут его друзья неожиданно разразились аплодисментами!

* * *

Шестилетняя Минни боялась собак. Консультант в детской клинике договорился с ней о том, что ей нужно научиться любить их и общаться с ними для того, чтобы преодолеть свой страх. Потом доктор спросил Минни:

– Что ты будешь делать, когда встретишься с собакой, после того, как научишься любить их и общаться с ними?

– Я не убегу.

– Конечно же. А что ты сделаешь вместо этого?

– Я подойду к собаке и поглажу ее, – объяснила Минни.

– Но ты не должна подходить и гладить каждую собаку, правда ведь? – продолжал доктор.

– Конечно, нет, – согласилась Минни. – Я всегда буду спрашивать у хозяина, можно ли ее погладить.

– Мне это нравится. Но давай представим себе такое: однажды, когда-нибудь, когда ты уже научишься любить собак и общаться с ними, ты будешь идти по улице, и вдруг, откуда ни возьмись, перед тобой окажется человек с большой собакой. Что ты тогда будешь делать? Ты испугаешься и перебежишь на другую сторону улицы или останешься спокойной?

– Конечно, я не буду бояться, раз я уже научусь любить собак и общаться с ними. Я просто спокойно пройду мимо, – ответила Минни.

Консультант еще немного побеседовал с Минни на эту тему, пока оба они не выработали ясную картину того, как на практике должен проявляться нужный навык. А потом доктор предложил Минни разыграть сцену, которую они только что обсуждали.

– Давай представим себе, что этот мишка – собака, а я – ее хозяин. Ты будешь стоять здесь, а я неожиданно выйду из-за угла с этой собакой. А ты должна будешь спросить меня, злая моя собака или добрая. Давай попробуем?

Минни с удовольствием включилась в эту ролевую игру. Доктор вышел из-за угла с плюшевым мишкой, и когда Минни увидела их, то тут же спросила, добрая ли это собака или злая? Доктор ответил, что собака добрая, и тогда Минни подошла к ним и осторожно ее погладила. Такая игра дала консультанту возможность еще и объяснить Минни, как правильно нужно приближаться к собаке и что очень важно дать ей себя обнюхать, прежде чем гладить ее.

Давай попробуем

Рон со своей мамой пришли ко мне на прием.

– Дела в последнее время идут гораздо лучше, – рассказала мама Рона.

– Рад это слышать, – ответил я, – но какие-то проблемы еще остались?

– Единственная небольшая проблема в том, что Рон может делать домашнее задание, только если я все время сижу рядом.

– То есть ему нужна ваша помощь? – уточнил я.

– Да нет, – ответила мать. – Он может самостоятельно справиться с заданием. Просто мне надо сидеть с ним, пока он его делает, а у меня нет на это времени, тем более теперь, когда младшему требуется столько внимания.

Я обернулся к Рону.

– Кажется, твоя мама хотела бы, чтобы ты научился делать домашнее задание без нее. Тебе не кажется, что неплохо было бы освоить такой навык?

– Да, конечно, – с готовностью откликнулся Рон.

– И что же это значит? – спросил у него я. – Когда ты сможешь делать уроки самостоятельно, где ты будешь их делать?

– В моей комнате.

– О! Значит, ты будешь совершенно один делать все задания. И сколько времени это у тебя займет, если никого не будет рядом?

– Час.

– Всего час, и совершенно самостоятельно?! Это, наверное, будет трудно, раз ты привык, что кто-то все время должен с тобой сидеть. Может, попробуем, как это будет у тебя получаться?

Рон с удовольствием согласился, так что я взял листок бумаги и написал на нем несколько несложных математических заданий. Я пригласил его пройти в другую комнату, усадил за стол, дал ручку и листок с заданиями.

— Я пока пойду поговорю с твоей мамой, а ты возвращайся к нам, когда все сделаешь, и мы посмотрим, как ты самостоятельно справился с заданием.

Мы проговорили с матерью Рона примерно минут 10, и он вернулся к нам. Я посмотрел, как он выполнил задание, и похвалил его за правильные ответы. Пусть это была всего лишь игра, тем не менее Рон получил подтверждение того, что может справляться с домашним заданием самостоятельно.

Кроме того, на примере проведенного мной упражнения Рон с мамой поняли, как они могут дома продолжать тренировать навык самостоятельного выполнения домашних заданий.

* * *

Упражнение

Представьте, что перед вами появилась добрая фея, которая может выполнить одно ваше желание.

Вы говорите фее, что хотите быть счастливым.

Фея отвечает, что этого она сделать не в силах, но зато может научить вас любому, какому вы захотите, навыку, который поможет вам стать счастливым.

Подумав немного, вы называете фее тот навык, которым вы хотели бы овладеть.

Фея выглядит озадаченной. Она не вполне поняла, что вы имеете в виду. Потом она просит вас привести три примера ситуаций, в которых вам может пригодиться это умение, и объяснить ей, как бы вы справились с этими ситуациями, если бы им обладали.

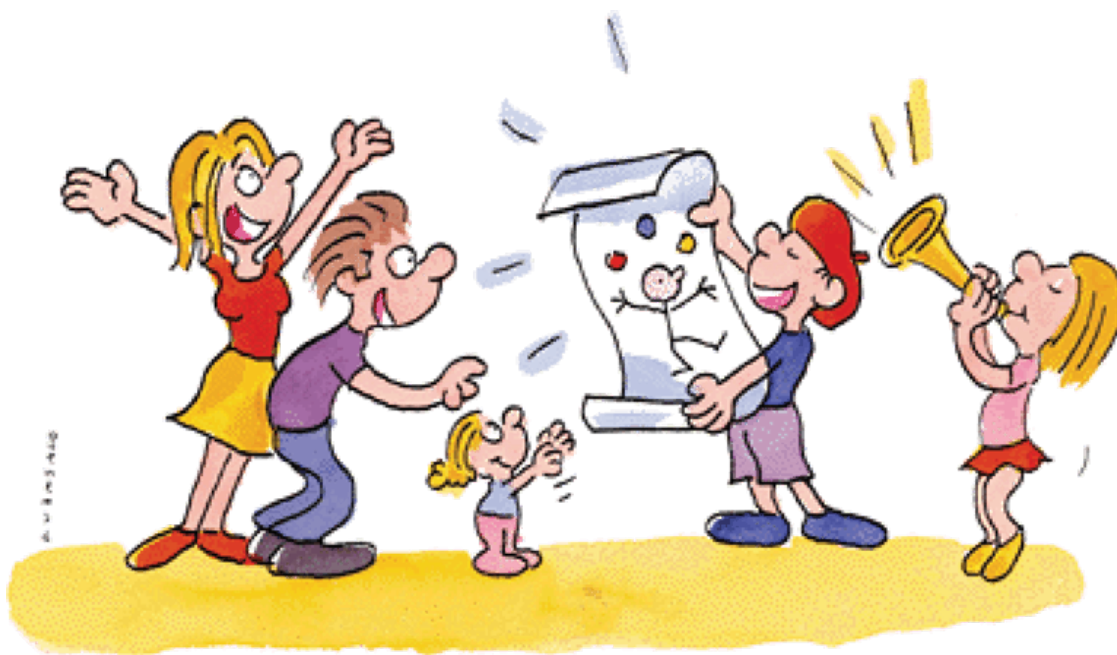
Что бы вы на это ответили?

* * *

Демонстрация умений полезна не только потому, что она помогает детям понять, что на самом деле представляет собой владение навыком. Кроме этого, ребенок понимает, каким именно образом он может тренировать навык.

Но прежде чем мы начнем разговор о том, как можно практиковать нужный навык, давайте разберемся, почему для ребенка так важно, чтобы окружающие знали, чему именно он учится.

Ступень 10 «Рекламная кампания»



Рассказывайте людям, чему обучается ваш ребенок.

Окружающие могут оказывать ребенку поддержку в обучении, только если они знают, чему он учится.

Под «рекламной кампанией» в данном случае подразумевается, что вы должны сообщать людям о том, какой навык осваивает ваш ребенок. Ведь когда окружающие узнают о том, что ребенок чему-то учится, они смогут подбадривать его и помогать ему.

Шестилетний Энди был очень яркой личностью, но у него не было друзей, и он всегда играл один, избегая контактов с другими детьми. В школе, в которую он пошел, все осваивали какие-нибудь навыки. Естественно, Энди нужно было овладеть умением играть с другими детьми. У каждого ребенка в классе был свой плакат, на котором был описан нужный ему навык. Мама одного из одноклассников Энди, увидев его плакат, подошла к его маме и предложила Энди прийти поиграть с ее сыном, который часто оставался в одиночестве и нуждался в товарище для игр. Без «рекламной кампании» такая возможность, может, и не представилась бы.

Гораздо проще говорить о нужных навыках, чем о проблемах

Дети обычно не любят, когда об их проблемах говорят прилюдно. Им представляется, что если у них есть проблемы, значит, с ними что-то не так, и они этого стыдятся. Однако все меняется, если говорить с ребенком об умениях, которыми он должен овладеть. С умениями не связано никаких обидных ярлыков. Дети понимают, что всем необходимо чему-то учиться, и если ты осваиваешь какой-то навык, это вовсе не значит, что с тобой что-то не так. Получается, дети даже гордятся тем, что учатся каким-то умениям.

То, что верно в отношении детей, верно и в отношении их родителей. Они тоже предпочитают говорить об умениях, а не о проблемах, от которых страдает ребенок. Это совершенно неудивительно, если учесть, что в нашем обществе принято винить в детских проблемах исключительно родителей.

Много лет назад я работал педиатром в сельской клинике, и ко мне на прием пришла мать с шестилетней дочкой. Пока женщина пыталась объяснить мне, в чем заключалась проблема ее дочки – а она пачкала штанишки, – девочка пыталась заставить ее замолчать, закрывая ей рот ладошкой, – настолько ей было стыдно. Для ребенка ситуация была бы гораздо проще, если бы я знал тогда, как перевести разговор о проблеме в обсуждение навыка, который девочке надо было освоить.

Через несколько лет, на практическом семинаре, я познакомился с девочкой того же возраста, у которой была та же самая проблема.

Натали тоже пачкала штанишки. Пока ее мать объясняла мне, в чем дело, девочка смотрела в пол. Как только я понял, о чем идет речь, я перевел разговор с проблемы на навык, которым нужно было овладеть Натали.

– Бывает ли, что Натали может сдержаться, пока не дойдет до туалета? – спросил я.

– О да, – ответила мать. – Только недавно она целых две недели подряд прекрасно пользовалась туалетом и ни разу не испачкала штанишки. Но теперь эта проблема опять возникла.

Я обратился к Натали:

– Да ну?! Правда? Ты правда ходила в туалет целых две недели подряд? Хочу тебе сказать, ты молодец! Как это у тебя получилось?

Натали подняла глаза и прошептала что-то на ухо матери.

– Вы можете сказать мне, что она сказала вам? – спросил я у матери.

– Натали сказала, что она не знает, как у нее это получилось, – ответила она.

Я посмотрел на Натали и сказал:

– Знаешь, что? Кажется, я понял. Я понял, почему у тебя так долго получалось ходить в туалет. Хочешь, я скажу тебе?

Натали заинтересовалась и утвердительно кивнула. Я начал рассказывать ей о специальной фее, которая помогает детям учиться ходить в туалет. Я объяснил ей, что, как мне кажется, эта «туалетная фея» те две недели помогала ей. Я обратил внимание на то, что Натали явно понравилась идея о том, что ей помогала фея, и вскоре мы уже сидели на полу и общими усилиями пытались изобразить эту фею на большом листе бумаги.

Когда рисунок был окончен, разговор сам по себе зашел о том, как теперь Натали может сама научиться каждый день ходить в туалет. Девочка смогла почувствовать гордость за то, что у нее целых две недели все получалось, и ее радовало то, что ей помогала фея.

«Рекламная кампания» снимает предубежденность

Когда вы говорите не о проблемах, которые нужно преодолеть, а о навыках, которые требуется освоить, то можете делать это куда более открыто. Открытость же, в свою очередь, позволяет ребенку обрести больше помощников. Кроме того, сосредоточенность на навыках, а не на проблемах, благоприятно отражается на том, как относятся к ребенку окружающие его взрослые.

Уже давно был проведен знаменитый эксперимент, в котором изучалось, как влияет на успеваемость сложившееся у учителей мнение о детях. Поступающим в школу ученикам дали тест на выявление способностей. Исследователи не смотрели на результаты, а наугад поделили детей на группы и дали учителям информацию – не соответствующую действительности – о том, кто из учеников проявил больше, а кто меньше способностей.

Затем исследователи покинули школу, а через некоторое время вернулись, чтобы проверить успеваемость детей. Обнаружилось, что те дети, которых они представили учителям как талантливых («От этого ребенка стоит ждать многого»), учатся гораздо лучше, чем те, кого объявили не слишком способными. Этот эксперимент открыл нам глаза на тот факт, что наши ожидания действительно влияют не только на наше отношение к детям, но и на поведение самих детей.

Тот же самый феномен – можете называть его «эффектом ожидания» – проявляется и тогда, когда у ребенка есть проблемы. Если окружающие считают, что с такой проблемой трудно справиться, ребенок очень скоро перенимает это отношение. Иными словами, он заражается от окружающих их пессимизмом и начинает думать: «Я такой, и я ничего не могу с этим сделать». С другой стороны, если окружающие говорят, что ребенку просто нужно овладеть тем или иным умением, и демонстрируют свою уверенность в том, что у него это получится, он начинает воспринимать ситуацию так же. В этом случае он думает: «Мне надо кое-чему научиться, и даже если на это понадобится время, в конце концов у меня все получится».

Насколько широкой должна быть «рекламная кампания»?

Конечно, все, о чем я говорю, не значит, что, если ребенок осваивает какой-то навык, об этом должен знать весь мир. Во многих случаях вполне достаточно того, чтобы об этом знали члены семьи. Я уже рассказывал вам о Марке, 14-летнем мальчике, который воровал у отчима, мамы и бабушки деньги. «Умение», которым ему нужно было овладеть, заключалось в том, чтобы снова стать честным и достойным доверия человеком. Он никогда не воровал деньги ни у кого вне семьи, поэтому само собой разумеющимся стало решение не сообщать ни о чем друзьям и знакомым.

Если вы не можете решить, стоит ли широко информировать людей о навыке, которым овладевает ваш ребенок, попробуйте оценить, насколько его проблема видна окружающим. Основное правило такое: если окружающие все равно знают о проблеме, возможно, стоит сообщить им и о том, что ребенок осваивает навык, чтобы решить ее. Иными словами, если люди в любом случае эту проблему обсуждают, гораздо лучше, если они будут говорить не о ней, а об умении, которым овладевает ребенок.

В качестве примера давайте представим себе девочку по имени Сэнди. Ей восемь лет, и ее проблема заключается в чрезмерной застенчивости. Она отказывается разговаривать с кем-либо, кроме своих ближайших родственников. Не говорит она даже с учительницей в школе. Такая проблема в детской психиатрии называется избирательной немотой. Всем в школе известно о проблеме Сэнди. Никто не говорит о ней открыто, но ее обсуждают «на ушко». Детям немота Сэнди кажется странной, а учителя переживают за девочку. Они знают, что она проходит курс терапии, но им неизвестно, что происходит на сеансах. В общем, можно сказать, что проблема Сэнди покрыта завесой тайны. А для нее это только усугубляет ситуацию.

Теперь давайте представим себе, что мы хотим помочь Сэнди с помощью метода освоения навыков. Во-первых, мы не будем концентрироваться на проблеме немоты, а лучше выберем умение, которым Сэнди нужно овладеть для того, чтобы с ней справиться. Вероятно, Сэнди согласилась бы с нами в том, что для преодоления ее застенчивости или немоты ей нужно приобрести навык – или, в данном случае, смелость – разговаривать с окружающими. Нужно спросить Сэнди, как бы она назвала свое умение. Например, она может дать ему название «разговорная смелость». Затем ей нужно выбрать существо силы, изучить преимущества своего навыка, попросить каких-то людей, в том числе друзей, войти в ее группу поддержки, и т. д. Когда для Сэнди наступит время продемонстрировать, как она будет вести

себя, овладев «разговорной смелостью», она может сделать это с помощью куклы-перчатки. Пусть кукла будет учительницей, подругой или любым другим человеком, с которым Сэнди хотела бы поговорить. Наконец, нужно спланировать, как именно Сэнди будет тренировать свой навык.

Вероятно, для девочки будет удобнее такой вид тренировки, который позволит ей продвигаться вперед понемногу. Может быть, она захочет начать с разговоров с воображаемыми людьми или куклами. Затем она может попытаться беседовать с кем-то одним по Интернету или по телефону, а уже позже – попытаться говорить с кем-нибудь лицом к лицу. Так, постепенно, она будет расширять круг взрослых и сверстников, с которыми сможет разговаривать, пока проблема не будет решена полностью.

Важная особенность такого подхода в том, что о проекте овладения умением могут узнать в школе. Учителям и товарищам Сэнди должно стать известно о «разговорной смелости» и о том, как Сэнди старается развить ее в себе. Таким образом, на смену таинственности придет открытое взаимодействие с девочкой, которая пытается овладеть навыком, и все смогут обсуждать это открыто, причем в позитивном ключе. Создастся атмосфера, при которой и учителя, и одноклассники смогут помогать Сэнди и подбадривать ее.

Как проводить «рекламную кампанию»?

Это можно делать по-разному. Если вы – учитель и хотите использовать метод освоения навыков в работе с учениками, один из вариантов – повесить на стене классной комнаты «таблицу умений». Это обычная таблица, где в первой колонке перечислены имена учащихся, во второй – умения, которыми они овладевают, в третьей – названия этих умений, далее идут короткие описания того, каким образом ребенку желательно напоминать о навыке, если он о нем забудет, и, наконец, в последнюю колонку вписаны имена участников групп поддержки.

Также весьма практичный метод – использование рабочих тетрадей, где каждой ступени процесса освоения навыка посвящена отдельная страница. Кроме того, там есть странички, где участники группы поддержки могут написать слова поощрения и одобрения. Удобная альтернатива такой тетради – настенный плакат, где также содержится информация по большинству ступеней.

* * *

Упражнение

Вспомните какое-либо умение, имеющее отношение к воспитанию или общению с детьми, которое вы хотели бы усовершенствовать.

Представьте себе, что ночью, пока вы спали, на вашем лбу вдруг появилась татуировка, гласящая: «Я хочу лучше научиться...» – и далее название навыка, который вы хотели бы усовершенствовать.

Допустим, вы никак не можете скрыть эту надпись, и все, кого вы встречаете, взрослые и дети, спрашивают вас о ней и о том, что она значит.

Что вы будете испытывать?

Чем такая татуировка может быть вам полезна?

* * *

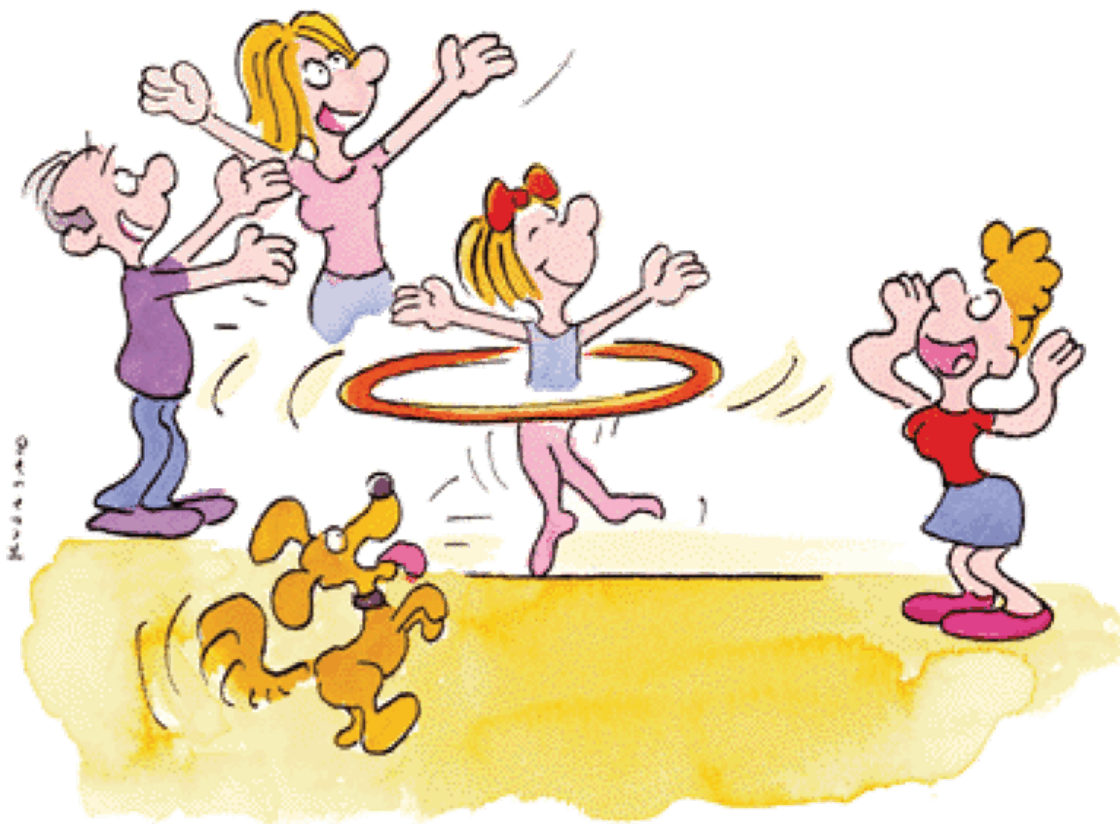
Теперь вы уже достаточно хорошо знакомы со ступенями освоения навыков. Вы научились преобразовывать проблемы в умения, которыми может овладеть ребенок, и добиваться

соглашения с ним по этому вопросу. Вы узнали, как помочь ребенку увидеть, что может дать новый навык ему и окружающим, и вы можете вдохновить его на поиск названия для навыка. Вы уже поняли, как существа силы помогают детям в борьбе за обретение навыков и почему так важно заручиться поддержкой других людей – добровольных помощников. Вы знаете, как вселить в ребенка уверенность в себе и как дать ему дополнительный стимул для обучения, спланировав будущий праздник победы. Вы можете помочь ему осознать, в чем будет выражаться нужный навык на практике, и, наконец, в этой главе вы познакомились с преимуществами, которые дает «рекламная кампания» навыка.

Но есть еще одна крайне важная часть нашей методики, о которой мы пока не говорили. Считается, что хороший план – это уже полдела, но невозможно овладеть навыком, используя одно лишь планирование. Чтобы ребенок научился чему-то, ему необходимо тренироваться. Это и будет темой следующей главы.

Ступень 11

Тренировка навыка



Договоритесь с ребенком о том, как именно он будет применять полученный навык на практике.

Практика – *путь* к совершенству.

Чтобы освоить навык, ребенку необходимо практиковаться в его применении. А значит, вам нужно найти способ упражняться в навыке. И чтобы эти тренировки приносили плоды, они должны быть достаточно частыми и длительными.

В большинстве случаев найти способ тренировки оказывается несложно, но иногда над этим приходится поломать голову. Допустим, проблема ребенка заключается в том, что он не умеет завязывать шнурки. Вполне очевидно, что ему нужно овладеть навыком завязывания шнурков. И не так уж сложно придумать, как он может практиковаться в этом умении. Например, можно начать с завязывания простых узлов на веревке, затем перейти на такие же узлы на более тонких веревочках, и так далее, пока ребенок не будет готов к тому, чтобы тренироваться непосредственно на шнурках.

Лучший способ совершенствования навыка – его демонстрация

Когда дети чему-нибудь учатся, они любят устраивать «показы» или «демонстрации». Все мы знаем, как это бывает. Ребенок просит родителей или еще кого-то из взрослых посмотреть, как он пытается проделать что-нибудь сложное для него, что-то такое, выполнением чего он гордится. Например, когда дети учатся кувыркаться или ездить на велосипеде, они часто зовут родителей, чтобы те посмотрели, как у них это получается. «Посмотри на

меня!», «Гляди!», «Ты что не смотришь?!», «Ты же обещал смотреть!», «Ну посмотри еще разочек, пожалуйста!» – кричит ребенок, требуя, чтобы взрослые восхищались его умением. Выполнение каких-либо действий и ответные похвалы взрослых – необходимые составляющие успешного обучения. С точки зрения ребенка, освоение навыка заключается в том, что он делает нечто сложное, а взрослые при этом выражают свой восторг возгласами типа: «Ого!», «Здорово!» или «Ну надо же, как хорошо у тебя получается!»

Пятилетний Гарри учился быстро надевать на себя верхнюю зимнюю одежду перед прогулкой в детском саду. Он сам дал своему навыку название «скорость света» и каждую пятницу утром демонстрировал его. Эта демонстрация заключалась в том, что он становился рядом с кучей одежды и потом, после команды «На старт, внимание, марш!», быстро надевал зимние вещи, а другие дети из группы стояли вокруг и подбадривали его, как будто он был спортсменом на соревнованиях. Кроме выполнения этого действия в такой ритуальной манере, он мог практиковать свой навык каждый день, когда группа собиралась на прогулку. Для Гарри тренировки были веселой игрой, и тем не менее благодаря этой игре он научился быстро одеваться.

Пусть ребенок сам придумает, как тренировать навык

Если с подбором способа тренировки возникают сложности, вам придется проявить изобретательность. К счастью, детям свойственно подходить к этому творчески: они обладают врожденным талантом изобретать игры, в которых практикуют подсмотренную у взрослых или других детей деятельность. Благодаря этой способности они, как правило, не испытывают трудностей с изобретением ролевых игр и других способов тренировки, которые помогают им практиковать любое необходимое умение.

Проблема 10-летнего Артура заключалась в том, что он не хотел расставаться с матерью из страха, что с ней может случиться что-то ужасное, пока его не будет рядом. Артуру самому хотелось преодолеть этот страх, поэтому он легко согласился с тем, что ему необходимо научиться спокойно отпускать от себя маму. Когда я спросил Артура, как он собирается тренировать такое умение, ему в голову неожиданно пришла замечательная идея: мама может выходить гулять с собакой, а он будет смотреть на них в окно.

– Прекрасная мысль! – сказал я Артуру. – Уверен, это сработает. Мне кажется, проделав такое пару раз, ты сможешь спокойно отпускать маму с собакой, если будешь видеть их в окно. А затем нужно будет усложнить упражнение. Как бы ты это сделал? Каким будет следующий этап твоей программы тренировок?

– На следующем этапе мама должна будет уходить за угол и на некоторое время скрываться от меня, – объяснил Артур.

И так, в ходе нашего разговора, Артур выработал для себя замечательный поэтапный план тренировки навыка расставания с мамой без страха. Я мог бы разработать подобную программу для Артура сам, но сомневаюсь, что она работала бы так же хорошо, как план, который придумал он. Я убедился в том, что, если позволить детям активно участвовать в разработке программы тренировок навыка, это дает гораздо лучшие результаты, чем любые варианты, придуманные для них родителями или педагогами.

Насколько частыми должны быть тренировки?

Ребенок должен тренироваться столько, сколько нужно, чтобы навык дошел до автоматизма, превратился в привычку и стал, скажем так, неотъемлемой частью личности. Насколько частыми должны быть тренировки? Это зависит от конкретного навыка. Можно

принять за общее правило, что они должны быть ежедневными, однако одни навыки требуют больше тренировок, чем другие.

Проблема Майка заключалась в том, что по ночам он мочился в постель. Ему нужно было научиться оставаться сухим на протяжении ночи. А чтобы овладеть этим навыком, надо было учиться контролировать мочеиспускание. Майк практиковал это умение каждый раз, когда шел в туалет, используя упражнение «стоп и старт» – то есть трижды прерывал и начинал мочеиспускание за время каждого посещения туалета. За неделю он стал в этом деле большим мастером и подготовился к следующему шагу – то есть к развитию способности делать то же самое лежа. Для этого его родителям пришлось одолжить в местной больнице «утку». Понадобилось не так много упражнений, и Майк стал настоящим профессионалом – он мог делать то, что нужно, буквально с закрытыми глазами и даже во сне!

Постепенное продвижение

Как вы могли увидеть из примеров, приведенных в этой книге, дети осваивают навыки пошагово, начиная с легких упражнений и постепенно переходя к более трудным. Например, если ребенку нужно научиться играть самостоятельно, одному, он должен начинать буквально с нескольких минут, а после того, как это станет у него получаться, может постепенно увеличивать продолжительность игр. Точно так же, если ребенок слишком разборчив в еде и учится расширять свой выбор, пробуя разнообразную пищу, ему стоит начать с «вкусненького» – экзотических фруктов или йогуртов. Когда он достигнет в этом успеха, можно перейти к разным видам овощей и только после этого – к тем продуктам, которые раньше вызывали у него больше всего сложностей.

Проблема шестилетней Дженни заключалась в том, что она очень расстраивалась, когда мама оставляла ее в детском саду. Дженни требовала, чтобы мама провожала ее по лестнице на второй этаж, а когда та все-таки собиралась уходить, девочка с громким плачем требовала, чтобы она осталась. Проблема была очень серьезной, так как начальник мамы Дженни уже сделал ей выговор за то, что она стала слишком часто опаздывать на работу.

Дженни нужно было научиться спокойно расставаться с мамой. На практике это означало, что она должна была в нужный момент отпустить ее со словами «Ну пока, мам» или «Увидимся». Дженни практиковала это умение с помощью следующей ролевой игры.

Две подружки Дженни играли роли взрослых. Одна из них вставала у подножия лестницы, изображая маму Дженни, а другая – наверху, изображая воспитательницу. Дженни в этой игре была самой собой. Игра начиналась с того, что она стояла рядом со своей «мамой» внизу. Потом она должна была сказать: «Пока, мам», – подняться по лестнице и обнять воспитательницу. Дженни очень понравилось это упражнение, и уже на следующий день она была готова попробовать вести себя так же, расставаясь со своей настоящей мамой.

Утром мама Дженни позвонила в детский сад и сказала воспитателю, что ее дочка придет сегодня на час позже. Когда они пришли, подружки Дженни уже ждали ее, чтобы разыграть ситуацию «пока, мам» с ее настоящей мамой. После двух раундов игры, когда мать Дженни стояла внизу, а девочки ждали наверху в роли воспитателей, Дженни позволила маме уйти на работу совершенно спокойно. Она научилась расставаться с ней без проблем.

Дневник успехов

Маленькие дети любят придумывать ролевые игры для тренировки навыков, но это не всегда работает с детьми постарше. Им такая идея может показаться слишком «детской».

В таких случаях стоит подумать о том, чтобы заменить ролевую игру на своего рода журнал, или дневник, успехов. Это значит, что вы не создаете никаких придуманных ситуа-

ций для демонстрации навыка, а просто ведете дневник всех реальных случаев, когда ребенок поступает в соответствии с навыком, который осваивает. Например, представим себе 12-летнего мальчика, который учится вместо того, чтобы выкрикивать с места, поднимать руку, если хочет что-то сказать на уроке. Возможно, ему не понравится идея тренировать этот навык с помощью ролевой игры. Однако он вполне может согласиться на то, чтобы его учитель и участники группы поддержки записывали все случаи, когда он поднимал руку, если хотел высказаться на уроке. Здесь очень важно создавать такие ситуации, в которых ребенок мог бы добиться успеха и благодаря этому получить положительный отклик от окружающих.

* * *

11-летний Ариэль учился собирать портфель с вечера, чтобы на следующий день в школе у него были все учебники. Он тренировал это умение каждый день. Учительница разделила всех учеников его класса на группы поддержки по четыре человека, и они должны были подбадривать друг друга в овладении умениями. Члены группы, в которую входил Ариэль, каждое утро проверяли его портфель, выясняя, получилось ли у него сделать все, как надо. Если они обнаруживали, что в портфеле лежат все нужные учебники, то делали запись об этом в его «дневнике успеха», который представлял собой лист бумаги, вывешенный в классе на стене. Рядом с датой там появлялась надпись типа «Все нужные учебники в портфеле». Если хотя бы одного учебника не хватало, в «дневник» ничего не записывали. В конце каждой недели учительница проверяла «дневник» Ариэля, при всех хвалила его за успехи и благодарила участников его группы поддержки за то, что они помогают ему в освоении навыка.

Как добиться того, чтобы ребенок тренировался с неослабевающей энергией?

Чтобы у ребенка сохранялась мотивация, он должен получать положительные эмоции от тренировки навыка и вознаграждаться за успехи. Вознаграждение вы можете обеспечить, одаривая ребенка своим вниманием и восхищаясь им каждый раз, когда ему удастся действовать в соответствии с осваиваемым умением или когда он демонстрирует какие-то другие признаки прогресса.

Если ребенок практикует свое умение в детском саду, школе или любом другом детском учреждении, очень важно, чтобы не только взрослые, но и другие дети в группе проявляли к этому интерес и одобряли его успехи. В детском саду Кеулы, где все дети по утрам в пятницу демонстрируют свои навыки, и воспитатели, и товарищи по группе подбадривают каждого выступающего радостными возгласами и аплодисментами.

Тройное поощрение

Когда те, кто поддерживает ребенка, видят, как он демонстрирует осваиваемый навык, они могут хвалить его: «Ты быстро учишься», «Смотри-ка, как у тебя хорошо получается!», «Вот это да!», «Я тобой горжусь». Существует бесчисленное множество способов выразить ребенку свое восхищение и одобрение. Вы хвалите ребенка за демонстрацию нужного навыка, чтобы он мог гордиться достигнутым прогрессом. Именно чувство гордости помогает ребенку продолжать тренировать навык до того момента, пока он не будет освоен так хорошо, что это будет заслуживать праздника.

Хороший способ поддержать ребенка при демонстрации им осваиваемого навыка – это тройное поощрение. Как вы уже поняли, похвала должна иметь три составляющие.

1. Выражение изумления. Выражайте свое восхищение словами, мимикой и жестами, говорите что-нибудь вроде: «Ого!», «Здорово!», «Великолепно!», «Невероятно!», «Удивительно!» «Просто поверить не могу!» или «Ты опять справился!»

2. Признание трудности. Ребенок должен знать, что вы понимаете: делать то, что делает он, – непросто. Говорите ему, например: «Это совсем не просто», «Я думаю, это сложная задача», «Мне кажется, я бы так не смог», «Кое-кто считает, что это не сложно, но я знаю, что это вовсе не так» или «Как тебе удалось так быстро этому научиться?»

3. Просьба объяснить. Наконец, выразите неподдельное любопытство, попросив ребенка объяснить, как он это делает. Вы можете, например, спросить: «Как ты умудряешься это делать?», «А теперь расскажи мне, как у тебя это получается?» или «Объясни мне, пожалуйста, а то я не понял, как ты это сделал?»

Попытайтесь использовать метод «тройного поощрения» в разных ситуациях, и вы увидите сами, как полезно внушать детям чувство гордости за освоенное ими мастерство.

Подслушанная похвала

Еще один высокоэффективный способ похвалить ребенка – то, что можно назвать «похвалой через слухи», или «подслушанной похвалой». В этом случае вы не выражаете ребенку одобрение лично, а рассказываете о его успехах кому-то еще, но так, чтобы ребенок вас услышал. Детям (да и взрослым, конечно же, тоже) очень приятно бывает слышать, что люди говорят о них друг другу что-то хорошее.

Не так давно я говорил с отцом по мобильному телефону из машины. У меня установлена система громкой связи, так что все, кто находится рядом со мной в автомобиле, слышат, что мне говорят. Отец начал хвалить мою дочь, не зная о том, что она сидит рядом со мной и слышит каждое его слово. Краем глаза я заметил, как на ее лице расплылась широкая улыбка. Когда я смог вставить слово, я сообщил отцу, что дочь сидит рядом со мной и слышит все, что он говорит.

– Если это так, – шутливым тоном сказал отец, – то я беру все свои слова обратно. Передай ей, что все, что я говорил – неправда.

Моя дочь поняла шутку, и мы оба громко рассмеялись.

Дети точно так же, как и взрослые, как правило, более восприимчивы к позитивным откликам, когда они доходят до них косвенным путем – то есть через третьих лиц, в виде переданной информации. Всем нам нравится, когда о нас говорят что-то хорошее, но, согласитесь, еще более приятно, когда нам передают положительное мнение о нас какого-то третьего лица. Поэтому мы должны использовать любую возможность, чтобы рассказать об успехах наших детей кому-то другому и передать им все те хорошие слова, которые кто-то сказал о них.

Например, мать говорит отцу так, чтобы ребенок слышал:

– Майк сегодня так хорошо себя вел! Ты можешь им гордиться.

Отец говорит матери в присутствии ребенка:

– У меня для тебя хорошие новости. Знаешь, что учительница сказала мне сегодня про Мэнди?

Учительница ребенку:

– Сара (другая учительница из той же школы) сегодня утром сказала, что ты слушал историю, которую она рассказывала, с начала до конца и ни разу ее не прервал. Молодец! Как у тебя это получилось?

Мама рассказывает бабушке при ребенке, который «подслушивает» их, сидя на заднем сиденье автомобиля:

– Когда я сегодня приехала за Сэмом, учительница сказала о нем столько хорошего, что я даже не знала, что ответить. Например, она говорила, что он...

Похвала – командный вид спорта

Похвалы работают лучше всего, когда все близкие ребенка объединяются в этом. Однако это бывает легче сказать, чем сделать, особенно в тех случаях, когда дети демонстрируют овладение навыком в какой-то одной среде – к примеру, в школе, – но еще не научились делать то же самое в другом месте, скажем, дома.

Вилли часто ругался. Чтобы избавиться от этой дурной привычки, он согласился учиться разговаривать прилично. Прогресс был стремительным: за неделю или около того он научился разговаривать в школе вежливо, не допуская в своей речи бранных слов или злых замечаний. Когда мама Вилли пришла забирать его из школы, одна из учителей подошла к ней, чтобы поделиться хорошей новостью:

– Хочу похвалить Вилли. Он всю неделю был просто ангелом. Никаких грубых выражений, никакой ругани. Он вел себя, как настоящий джентльмен! Просто замечательно!

Учительница рассчитывала на то, что мама Вилли будет рада услышать о его достижениях, но вышло наоборот. Она явно расстроилась, посмотрела Вилли прямо в глаза и раздраженно сказала:

– Я не понимаю! Ты ведешь себя в школе, как джентльмен, а дома разговариваешь со мной так, будто терпеть меня не можешь. Почему ты и дома не можешь разговаривать вежливо? У тебя же получается это в школе, так в чем проблема? Я, правда, тебя не понимаю.

Только что Вилли гордился своим достижением, но слова матери уничтожили всю его гордость. Он ничего не сказал и молча пошел к своим друзьям, игравшим в мяч. Вечером он даже не пытался разговаривать с матерью вежливо. Реакция матери была вполне понятна, но она ничем ему не помогла.

Мать в этой истории легко понять. В конце концов, услышать о том, что ваш трудный ребенок хорошо себя ведет, когда вас нет рядом, – это одновременно и приятно, и неприятно. Хорошо то, что ребенок может вести себя хорошо. А плохо то, что такие новости можно воспринять так, как будто проблема не в ребенке, а в вас. Поэтому все, кто участвует в воспитании ребенка, должны задумываться о том, как сообщать хорошие новости или рассказывать о достигнутом прогрессе другим людям из его окружения. Нам нельзя забывать о том, что даже если при нас ребенок демонстрирует успехи, возможно, в другой среде проблема пока еще существует. Если мы не хотим указывать другим людям на то, что проблема кроется не в ребенке, а в окружении, то должны вести себя осторожно и думать, что и как сказать.

На следующий день учительница вновь заговорила с матерью Вилли о случившемся:

– Я могу понять ваши чувства, – начала она. – Я понимаю, что, наверное, вам было не очень приятно узнать о том, что Вилли хорошо ведет себя в школе, если дома он продолжает грубить. Однако когда вам рассказывают о его достижениях здесь, вы должны тоже похвалить его, потому что мы считаем, что лучше всего для него было бы расширить свой навык и учиться и дома разговаривать прилично. Когда в следующий раз кто-нибудь его похвалит, лучше скажите ему: «Молодец!» или «Я тобой горжусь», ладно? Скорее всего, это поможет ему быстрее научиться вести себя вежливо и дома.

Мама Вилли поняла мысль учительницы и пообещала постараться так и сделать. В следующий раз, когда она пришла за Вилли в школу, учительница подошла и сказала:

– Сегодня Вилли ни разу не выругался. Он весь день был джентльменом.

Мать хотела было упрекнуть его в том, что дома он ведет себя по-другому, но вовремя вспомнила, о чем они говорили с учительницей вчера. Она повернулась к Вилли и сказала:

– Как я рада это слышать! Я так тобой горжусь!

По лицу Вилли было видно, как приятно ему это слышать. Вечером того же дня мама обратила внимание на то, что Вилли и дома хотя бы старался вести себя вежливо.

* * *

Упражнение

Представьте, что вы решили сбросить вес. Вместо того чтобы садиться на диеты, которые, как вы знаете, не работают, вы решили пересмотреть свой рацион. Например, не есть десертов, а вместо гамбургеров заказывать только салаты или больше никогда не мазать масло на хлеб.

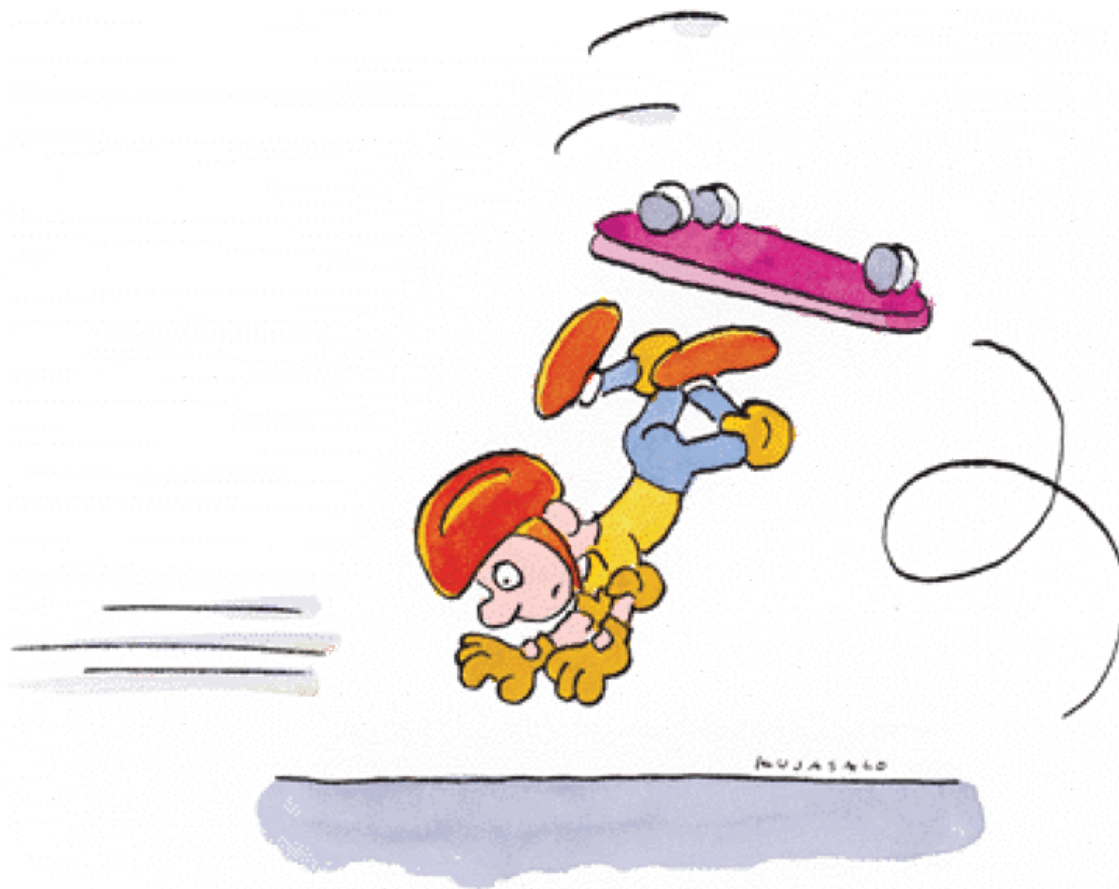
Какие бы привычки вы ни меняли, вы в любом случае расскажете об этом своим родным, друзьям и коллегам. Какие комплименты вы хотели бы слышать от них в тех случаях, когда демонстрируете способность придерживаться принятого решения?

* * *

Дети быстро осваивают новые навыки, но этот процесс редко обходится без досадных происшествий. Вспомните поговорку: «Два шага вперед, один назад». Итак, как вы должны вести себя в ситуациях, когда замечаете, что ваш ребенок в своем обучении откатился назад или как будто забыл все, что успел усвоить, и вновь повел себя по-старому? Ответы на этот вопрос мы будем искать в следующей главе.

Ступень 12

Напоминание о навыке



Пусть ребенок сам скажет, какую реакцию он хотел бы видеть от окружающих, если вдруг забудет свое умение.

Лучше временно забытый навык, чем возвращение проблемы.

Проблема семилетнего Нила, страдавшего небольшой задержкой развития, заключалась в том, что он не мог сидеть ровно. Сидя за обеденным столом или школьной партой, он очень быстро начинал сползать со стула, так что в конечном итоге почти лежал под столом. Из-за этого он часто не мог выполнить задания, которые давал учитель, а за обедом ел так неаккуратно, что пачкал не только стол, но и одежду. Куратор Нила в школе спросил у него:

– Нил, я хочу, чтобы ты решил, как я должен предупреждать тебя, если ты забудешь о том, что нужно сидеть прямо, и снова будешь сползать под стол. Что мне надо говорить в таких случаях?

– Давай, ты будешь звать меня Дональдом, – предложил Нил.

– Ладно, давай попробуем, – согласился куратор. – Сейчас ты начнешь сползать под стол, а я назову тебя Дональдом, и посмотрим, что получится.

Волшебное слово «Дональд» было придумано самим Нилом и работало прекрасно, так что его куратор всегда пользовался им, если нужно было напомнить Нилу о том, что нужно сидеть как следует.

Как справиться с разочарованием и отчаянием

В процессе освоения навыка рано или поздно наступает такой день, когда ребенок забывает об умении, которым пытался овладеть, и скатывается назад, к тому поведению, с которым учился справляться. Такие отступления, или шаги назад, заслуживают нашего внимания, так как играют важную роль в процессе обучения. При хорошем раскладе они подталкивают ребенка к тому, чтобы продолжить обучение с новой силой, при плохом – деморализуют его до такой степени, что он может вовсе отступить от намеченной цели.

Все мы знаем, как ведут себя дети, если они расстроены, если теряют веру в самих себя. В таких случаях от них можно услышать: «Я же говорил, что никогда не научусь!», «Мы только зря теряем время! Все равно ничего не получится!», «Я дурак! Я ничего не умею!»

Однако возвращение в прошлое грозит разочарованием не только ребенку, но и взрослым, которые занимаются его воспитанием. И тогда они могут выражать свои чувства так: «О, Джонни, неужели ты опять?..», «Послушай, мы ведь договорились, что ты должен...», «Ну вот, опять! Ты вообще не стараешься!» Или даже так: «С тобой все бесполезно, даже освоение навыков не помогает!»

Разочарование, которое испытывают взрослые, даже если они не выражают его словами, легко передается детям, еще больше расстраивая их.

Как напоминать ребенку о навыке

Шаги назад рассматриваются в методике освоения навыков как ожидаемый этап нормального процесса обучения. Если вы будете об этом помнить, то не только сможете справиться с упадком духа в тех случаях, когда ребенок отступит назад, но и окажетесь подготовленными к этому заранее. Возможность такой ситуации необходимо обсудить и с ребенком, и не только обсудить, но и выработать общий план действий. Пусть ребенок сам решит, какую реакцию он хотел бы видеть со стороны других людей в ответ на свои промахи или временный откат назад в освоении навыка. Спросите его:

– Если ты вдруг забудешь воспользоваться своим навыком, что мне нужно сказать тебе, или, может быть, я лучше буду подавать тебе какой-то особый знак?

– Что твои родители должны говорить тебе, если ты забудешь о своем умении?

– Как твои одноклассники могут напомнить тебе о твоём навыке, если ты о нём забудешь и начнешь опять вести себя, как раньше?

Когда ребенок придумает, как нужно напоминать ему о забытом умении, вы должны проверить его предложение на практике. Например, если ребенок хочет, чтобы вы напоминали ему о навыке, называя его существо силы, можно разыграть ситуацию, в которой он забывает вести себя, как надо, и вы напоминаете ему об этом так, как договорились, а он должен после этого вернуться к правильному поведению.

Когда ребенок имеет возможность самостоятельно выбрать, каким способом окружающие будут указывать ему на его ошибки, он воспринимает реакцию тех, кто поддерживает его, как жест помощи, а не порицания. Когда дети требуют от нас каких-то особых напоминаний, они активно сотрудничают с нами в поиске путей борьбы с возможным откатом назад. Ведь напоминание, о котором ты сам просишь, – это не критика, а выражение готовности помочь.

Дети могут напоминать друг другу

Если вы – учитель и используете метод освоения навыков в работе с учениками, возможно, вам будет сложно напоминать каждому из них о его навыке каждый раз, когда он будет о нем забывать. Вместо того чтобы пытаться взвалить на себя всю ответственность за такие напоминания, вы можете поделиться ею с самими учениками. Попросите их взять на себя обязанность при необходимости напоминать друг другу о нужных навыках. В этом случае полезно разделить школьников на группы поддержки, члены которой и будут следить друг за другом и напоминать о нужном поведении. При таком разделении обязанностей вы не должны будете напоминать детям об их навыках, если заметите шаги назад. Вместо этого вам нужно будет обратиться к группе поддержки и попросить ее участников сделать это за вас. Такая система работает, потому что вы просите детей не критиковать друг друга за забывчивость в отношении осваиваемых навыков, а по-доброму напоминать друг другу о них, причем именно тем способом, который каждый из них выбрал для себя сам.

* * *

Упражнение

Вспомните какую-нибудь из своих безвредных привычек. Это не должно быть что-то серьезное – просто какая-нибудь невинная особенность, например, привычка дотрагиваться до носа, перебирать волосы или край одежды, использовать определенные обороты речи, пристрастие к какому-либо блюду или особый ритуал выполнения каких-то повседневных дел.

Однажды вы прочитали в газете, что ваша привычка на самом деле не так уж безобидна, как вам раньше казалось. Было установлено, что она вредна для здоровья. Вы не вполне уверены в достоверности этой информации, однако все равно решаете от привычки избавиться.

Так как чаще всего вы сами не замечаете, как она проявляется, вы решаете попросить кого-то из друзей или членов семьи помочь вам обращать на нее внимание, делая вам замечание каждый раз, когда вы снова будете к ней возвращаться.

Какими, на ваш вкус, должны быть подобные замечания?

* * *

Достаточно долго тренируя свой навык и научившись справляться с неудачами, ребенок в конце концов полностью осваивает его. Тогда-то и наступает пора устроить праздник. Как нужно проводить его и что на нем должно случиться – тема нашей следующей главы.

Ступень 13 Празднование успеха



Когда навык будет освоен, нужно отпраздновать это и дать ребенку возможность поблагодарить всех, кто помогал ему в процессе обучения.

Говоря окружающим «спасибо» за помощь, ты словно делишь на всех волшебный пирог: чем больше кусков раздаешь, тем больше и вкуснее он становится.

Если ребенок уже достаточно долго тренируется и постоянно демонстрирует овладение навыком не только в ролевых играх, но и в реальных жизненных ситуациях, и если он уже способен при необходимости обучить этому навыку других людей, пора устраивать праздник.

Обычно понять, что ребенок уже полностью овладел навыком, довольно просто. Например, если он учился завязывать шнурки, пользоваться туалетом, ездить на двухколесном велосипеде или хорошо относиться к сверстникам, нетрудно решить, достиг он в этом совершенства или нет. Дети и сами обычно могут сказать, освоили ли они навык полностью или им еще надо немного потренироваться.

Однако иногда для того чтобы решить, освоил ли ребенок навык или нет, требуется обсуждение. Например, в случае, когда Джейсон тренировался играть с другими детьми. Решая, овладел ли он этим умением или нет, можно начать с разговора с ним самим и спросить у него, что он сам об этом думает. Кроме того, возможно, вам стоит поговорить с другими людьми, которые были свидетелями того, как Джейсон общается с детьми, и узнать их мнение об этом. Одна учительница, работающая по методике освоения навыков, сформулировала это очень точно: «Ребенок овладел умением, если и он сам, и окружающие согласны с тем, что он достиг окончательного успеха».

Если ребенку не удастся овладеть навыком

Обычно ребенку удастся освоить навык недели за две, максимум – за несколько месяцев. Но если этого не произошло, нужно попытаться выяснить, в чем причина неудачи. Быть может, умение, которым пытается овладеть ребенок, слишком масштабно для него. В таком случае, вероятно, стоит пересмотреть формулировку умения и разбить его на несколько составляющих, а затем договориться с ребенком о том, что он будет осваивать их по очереди. Более подробно об этом рассказывается в главе, посвященной первой ступени метода.

Проблемы с освоением навыка могут возникнуть и из-за того, что ребенок не до конца понимает, какие преимущества может дать ему или кому-то еще это его умение. В этом случае вам стоит вернуться назад и заново разобраться с преимуществами навыка.

Третий вариант – ребенку недостаточно тренировок. В главе, посвященной девятой ступени, мы говорили о том, как важно, чтобы у ребенка было достаточно возможностей демонстрировать свой навык, и о том, что он должен получать от такой практики удовольствие и отдачу.

И, наконец, если ребенку не удастся овладеть навыком за разумное время, это может объясняться тем, что не все взрослые, участвующие в его воспитании, совместно помогают ему в этом, не все важные для него люди поддерживают и одобряют его действия.

Рассказ британского педагога Энн Тернер ярко демонстрирует, насколько важно всем взрослым, принимающим участие в воспитании ребенка, действовать согласованно:

«Я работала по методике освоения навыков со многими детьми, и обычно поведение ребенка очень быстро становилось таким, каким его хотели видеть родители и учителя. Несмотря на свою простоту, этот метод действительно оказался очень эффективным.

Но не всем детям удавалось так быстро справиться со своими проблемами. Например, Бобу пришлось затратить довольно много времени на то, чтобы научиться не «трогать» других детей. В школе все были очень обеспокоены тем, как он вел себя с другими учениками. Какие-то улучшения у него были, однако в конце концов директор школы стала задумываться об исключении Боба, и его действительно отстранили от занятий на то время, пока он должен был проходить программу освоения навыков.

Большую часть времени Боб проводил в учительской, делая уроки там. Я связалась с Эндрю (Дагганом), толком не зная, что будет дальше. Мы организовали встречу с учителями, и Эндрю объяснил, что Бобу необходимо находиться в той среде, где он может «показывать» свое умение. К этому моменту к директору уже неоднократно приходили родители других детей с жалобами на поведение Боба, но она все-таки решила довериться Бобу и вернуть его в класс. Кроме того, мы организовали еще одну встречу с родителями Боба, так как до сих пор не увидели никаких комментариев от них в рабочей тетради сына.

В беседе с отцом Боба мы договорились, что он найдет вечером время, чтобы просмотреть тетрадь вместе с ним. Это было для него не слишком просто, так как в семье был еще маленький ребенок, а мама много работала. Мы также договорились с патронажной сест-

рой, – которая тоже согласилась принять участие в нашем совещании, – что будем навещать отца Боба и помогать ему.

Это оказалось поворотной точкой, и после того, как отец Боба стал активно участвовать в процессе, поведение мальчика значительно улучшилось, и мы смогли устроить праздник, которому Боб был очень рад.

Сейчас прошло уже больше года с тех пор, как Боб начал заниматься по методике освоения навыков. Овладение третьим по счету умением – способностью слушать – при поддержке отца и матери прошло быстро и убедительно.

Но с Бобом произошла еще одна перемена. До того как он начал заниматься по программе освоения навыков, он не мог выходить поиграть на улицу, потому что боялся, что другие дети начнут задира́ть его. А теперь у него во дворе есть друзья, с которыми он играет. Можно ли и этот успех приписать влиянию методики? Кто знает? Лично мне кажется, что занятия по этой программе оказали влияние на поведение Боба не только в классе, но и на школьной площадке, поэтому вполне логично предположить, что они повлияли и на то, как Боб общается с другими детьми вне школы».

Смысл праздника

И вот ребенок полностью овладевает умением, и наступает время организовать праздник, который был запланирован еще на девятой ступени. Праздник служит «пряником», к которому стремится ребенок, но, как вы скоро поймете, в этом есть и куда более глубокий смысл.

Кроме того, что праздник – это награда, которую ждет ребенок, это еще и своего рода пресс-конференция, или встреча с общественностью, событие, призванное сообщить окружающим о том, что он овладел нужным навыком. Это своего рода ритуал, который производит впечатление как на детей, так и на их социальное окружение. Это поворотный момент для ребенка, момент превращения из ученика в мастера. После такого события окружение ребенка может считать, что он теперь способен демонстрировать свое умение не только в ролевой игре, но и в реальных жизненных ситуациях. Однако это не значит, что ребенок больше никогда не сможет ошибиться. Такое случается и после праздника, но это не страшно.

В подростковом возрасте я занимался дзюдо. Помню, как сдавал первый экзамен на получение желтого пояса. Я должен был продемонстрировать свои умения – правильно падать и швырять на пол противников – перед жюри. Мне все удалось, и я получил свой первый пояс. Это не означало, что я больше никогда не ошибусь в выполнении приемов, но я достиг такого уровня, что мог продолжать обучение и начинать осваивать новые приемы вдобавок к тем, которыми уже овладел.

Вынесение благодарностей

Поблагодарить всех, кто помогал ребенку в освоении навыка, – это важная часть празднования успеха. Вам надо поговорить с ребенком, чтобы помочь ему понять, как именно разные люди помогали ему и поддерживали его в процессе овладения навыком. Когда ребенок осознает это, он испытает чувство благодарности и будет готов тем или иным способом выразить это.

Вот пример разговора со школьником, учительница которого помогала ему разобраться в том, как другие люди оказывали ему помощь.

Линн учился хорошо вести себя в классе. Учительница сказала:

– Ты научился хорошо вести себя, и все довольны твоим прогрессом. Ты проделал большую работу. Кто помогал тебе в этом?

– Майк и Линда, – ответил Линн.

– А как они тебе помогали? – поинтересовалась учительница.

– Они напоминали мне, как я должен вести себя, когда я об этом забывал, и записывали те случаи, когда я вел себя хорошо, – объяснил Линн.

– О, это, наверное, сильно тебе помогало, – сказала учительница и предложила Линну пожать Майку и Линде руки, чтобы выразить им свою благодарность. Линн проделал это с удовольствием. Учительница продолжала:

– А кого еще ты можешь вспомнить? Кто-нибудь еще помогал тебе? Например, родители?

– Да, мама помогала, – ответил Линн.

– И как же? – спросила учительница.

Линн немного задумался, а потом сказал:

– Она объясняла мне, почему так важно научиться хорошо вести себя в школе.

– Замечательно, – сказала учительница. – Значит, ты говоришь, что твоя мама помогла тебе понять, зачем нужно было стараться. Давай запишем это в твою тетрадь. Я уверена, что маме будет очень приятно прочитать это и узнать, что ты тоже ценишь ее помощь. А еще кто-то был? Может быть, кто-то еще тебе чем-то помог? А моя поддержка тебе была нужна?

– Конечно! – воскликнул Линн, удивленный таким прямым вопросом учительницы, но затем объяснил, как именно она помогла ему в освоении навыка.

О пользе благодарности

Признание заслуг других людей – это не просто формальность, это один из самых важных шагов в методике освоения навыков. Это дает ребенку возможность испытать чувство благодарности. В то же время это приносит радость всем, кто оказывал ребенку поддержку, давая им ощущение того, что они сделали что-то стоящее, что-то действительно полезное для ребенка.

Чувство благодарности и особенно его выражение – одно из важнейших социальных умений. Чтобы добиться в жизни успеха, всем нам нужна поддержка и помощь окружающих. Способность испытывать и высказывать благодарность повышает наши шансы на то, что мы будем получать помощь и поддержку других в будущем, а это, в свою очередь, наверняка поможет нам добиваться успеха во всем, чем бы мы ни решили заняться.

Когда ребенок благодарит тех, кто его поддерживал, признает их вклад в его успехи, это влияет на людей положительно. Можете представить себе, как приятно, когда ребенок благодарит вас за оказанную помощь. Заслуженная благодарность заставляет вас почувствовать, что ваши старания не были напрасны, и порождает в вас желание и в дальнейшем помогать ребенку. Если мы хотим, чтобы наши дети понимали, как окружающие поддерживают их на жизненном пути, и умели признавать их вклад, мы должны учить их этому, чтобы для них это превратилось в привычку.

Всем, кто работает с детьми, нужно время от времени слышать, что их работа дает результаты, помогает детям радоваться и обретать уверенность в себе. В конце концов, что может быть приятнее, чем искренняя благодарность ребенка, которому вы помогли овладеть ценным и нужным навыком?!

* * *

Упражнение

Представьте себя у райских врат. Вы только что умерли и собираетесь попасть на небеса. Страж у ворот говорит вам, что, прежде чем вы сможете войти, вам придется ответить на два вопроса.

Первый вопрос: «Чему вы научились за свою жизнь?»

Представьте, как вы подробно объясняете стражу, чему научились, а он одобрительно кивает.

Второй вопрос таков: «Кто и как помогал вам научиться всему этому?»

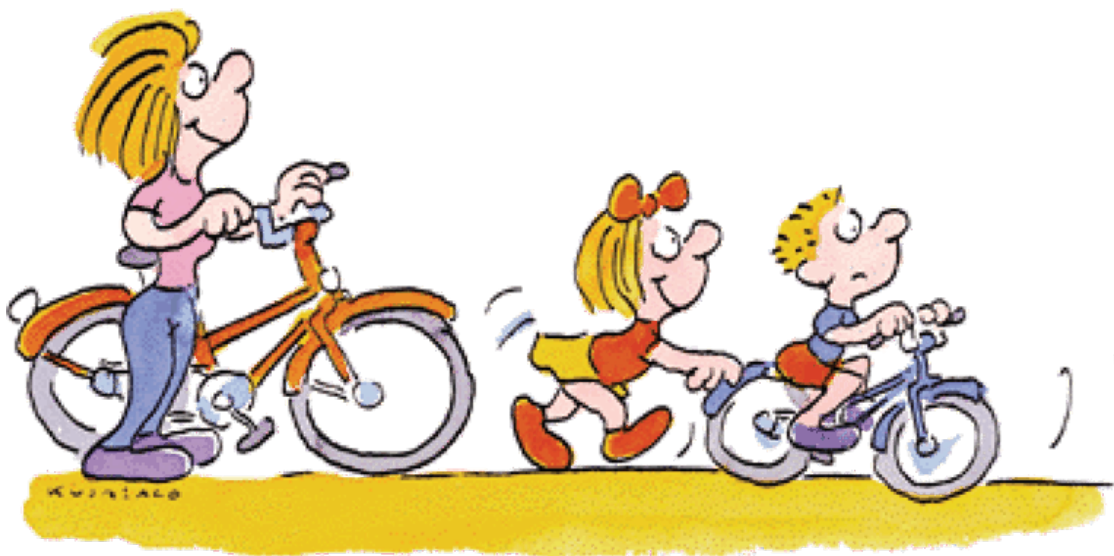
Что вы ответите?

* * *

Вы можете подумать, что процесс обучения новому навыку заканчивается, когда ребенок освоил его, отпраздновал успех и отблагодарил всех, кто ему помогал. Но в методике освоения навыков это не так. Процесс можно считать завершенным только после того, как ребенок преодолеет еще две ступени: ступень передачи навыка кому-то другому и ступень начала обучения новому навыку.

Ступень 14

Передача знаний



Поддерживайте в ребенке желание поделиться своим умением с другими детьми и помогайте ему в этом.

Лучший способ научиться чему-то – это научить этому кого-нибудь другого.

Несколько лет назад я был в США на международном конгрессе по психотерапии. Один из докладчиков, доктор Терри Тофойя, американский психолог и целитель, рассказал поучительную легенду, которая произвела на меня большое впечатление. Героиня этой истории – индейская девушка, несчастная Айяеш, на которую жители ее деревни смотрели свысока, потому что она не сделала ни для кого из них ничего полезного.

Несчастливая Айяеш покинула деревню и отправилась в дикие места. Там она повстречала разных животных, и они научили ее тому, что могло потом оказаться полезным для жителей ее деревни. Например, когда Айяеш повстречалась со змеей, та научила ее прятать красивые узоры, такие, как на ее спине; а когда Айяеш встретила сову, та научила ее, как делать узоры в виде совиных глаз.

Когда после долгих странствий по диким местам Айяеш вернулась в селение, она удивила односельчан тем, что могла прятать самые красивые узоры, какие они только видели в жизни.

Здесь доктор Тофойя перестал стучать в свой барабан и спросил у аудитории:

– Как вы считаете, на этом история закончилась?

И тут же сам ответил на свой вопрос:

– Обычно люди, воспитанные в традициях Западной цивилизации, думают, что легенда должна закончиться так: Айяеш вернулась в деревню, научившись делать красивые узоры на ткани. Но согласно нашей, индейской, традиции, это еще совсем не конец.

Сказав это, доктор Тофойя опять застучал в барабан и рассказал нам окончание истории. В конце Айяеш попросили обучить тому, чему она научилась сама, других жителей деревни, чтобы все они могли делать то же, что и она. В традиции американских индейцев, точно так же, как и во многих других культурах на Земле, обучение – это цикл, начинающийся с невежества, продолжающийся учебой и заканчивающийся только тогда, когда научившийся передает знание остальным членам племени. Чтобы что-то уметь, недостаточно просто знать, как это делается. Ты должен быть способен научить этому и других.

У Стэна была дурная привычка отвлекаться во время еды. Он часто вставал из-за стола, чтобы заняться чем-то другим, и мешал есть всем остальным. С помощью методики освоения навыков он научился вести себя за едой спокойно и перешел к освоению другого навыка. Когда он замечал, что кто-то еще за столом начинает отвлекаться, он тут же вмешивался:

– Ты же знаешь, что так нельзя! Лучше сначала доешь все, а потом можешь идти играть!

Учитель тоже учится

Передача своих умений другим полезна для окружающих, но она полезна и для того, кто занимается таким обучением. Хорошо известно, что один из самых действенных способов что-то выучить – объяснить это кому-то другому. Поэтому, согласно методике освоения навыков, детям нужно создавать возможности для передачи своих умений другим. Благодаря этому умение закрепляется, и вероятность ошибок или временного отката назад существенно снижается.

Карен научилась успокаиваться и ложиться спать после обеда и уже овладевала следующим умением. Когда дети отправились на послеобеденный отдых, и воспитательница стала читать им сказку перед сном, Дэн, который был на год младше Карен, начал баловаться и пытаться вовлечь в это и других детей. Карен посмотрела на воспитательницу и сказала:

– Помните, я раньше была такой же?

Потом она повернулась к мальчику, который не хотел укладываться, и сказала:

– Послушай, тебе просто надо лечь вот так: вытяни руки по бокам, смотри в потолок и расслабься. Это просто. У тебя получится.

Мальчик удивленно посмотрел на Карен и сделал так, как она сказала.

Признание создает хорошую репутацию и повышает ожидания

Когда ребенок благодарит окружающих за помощь, это положительно влияет на его репутацию. Если у ребенка есть проблемы, особенно поведенческие, его репутация страдает, его начинают критически обсуждать в школе, среди соседей и знакомых. Когда проблемы преобразуются в умения, и об этом узнают окружающие, их отношение к ребенку меняется. Его начинают воспринимать не как «ребенка с такими-то проблемами», а как «ребенка, который учится делать то-то». А это очень большая разница. И когда все узнают о том, что ребенок прошел курс обучения навыку, его репутация становится лучше. Однако полностью она восстанавливается только после того, как люди узнают о том, что ребенок не просто преодолел свои трудности, но и научил этому кого-то другого.

Для детей естественно обучать друг друга

Американский журналист Боб Уоллес рассказал эту историю на одном из интернет-сайтов:

«Несколько лет назад меня заставили посидеть один вечер с семилетней девочкой и двумя мальчишками – трех и пяти лет. Поскольку одна из основных целей моей жизни – это лежать на диване и представлять, как полуодетая дама кормит меня виноградом (как сказал в одном фильме Боб Хоуп, “меня и раньше преследовали женщины, но ни разу – в бодрствующем состоянии”), мне нужно было придумать, как сделать так, чтобы эти дети оставили меня в покое.

Девочка была уже большой, так что с ней проблем вроде бы не намечалось, а вот пацанята оказались в буквальном смысле чудовищами. План А заключался в том, чтобы связать

их, повесить вверх ногами в шкаф и сказать им, что они – летучие мыши-вампиры, которые должны спать, пока родители не придут домой. Но я все-таки решил не делать этого, потому что побоялся, что маленькие разбойники меня сдадут.

Поэтому я начал бродить по дому в надежде обнаружить что-нибудь для плана В. Сначала я нашел бейсбольную биты, но подумал, что, учитывая непробиваемость мальчишеских голов, скорее она треснет и развалится пополам. Зато потом я нашел нечто, что показалось мне более полезным: доску на подставке и немного мела. Я поставил доску в одной из комнат, посадил мальчишек перед ней, девочке дал мел и поручил ей учить братьев азбуке.

К моему великому удивлению, мальчишки утихомирились и заняли место перед доской, а девочка напустила на себя «учительский вид». Это настолько меня заинтриговало, что я даже отложил на время свои дамско-виноградные фантазии и стал наблюдать за ними. Старшая сестра писала на доске буквы и заставляла братьев повторять, как они называются. Ей это очень нравилось, и монстрам, как ни странно, тоже».

В результате своих наблюдений Уоллес пришел к выводу, что наши школы организованы неверно. Он решил, что дети разного возраста не должны ходить в школы разных ступеней – начальную, среднюю и старшую. Будет лучше, если все они начнут учиться вместе, и тогда старшие школьники смогут учить младших. По мнению Уоллеса, если дети разных возрастных групп будут тесно соседствовать, старшие начнут принимать активное участие в образовании младших. А это благоприятно скажется как на собственно образовании, так и на общем развитии учащихся.

У детей существует врожденная потребность учиться, но также им нужно и учить. Когда ребенок учит чему-то другого ребенка – друга, брата или сестру, – он чувствует себя полезным и значительным человеком. Если мы хотим, чтобы наши дети чему-то научились, мы должны предоставить им возможность передавать свои знания кому-то еще. Представьте себе, как будет здорово, если вы будете спрашивать у своих детей, приходящих из школы, не «Что вы сегодня проходили?», а «Кого вы сегодня учили?!»

* * *

Упражнение

Вспомните о каких-то трудностях, с которыми вам пришлось столкнуться.

Теперь представьте себе, что вы – уже пожилой, умудренный опытом человек и разговариваете по душам с ребенком, например, вашим внуком или внучкой, который очень вас уважает.

Вы решаете рассказать ему о пережитом, надеясь, что он вынесет из этого какой-то ценный и полезный для себя урок.

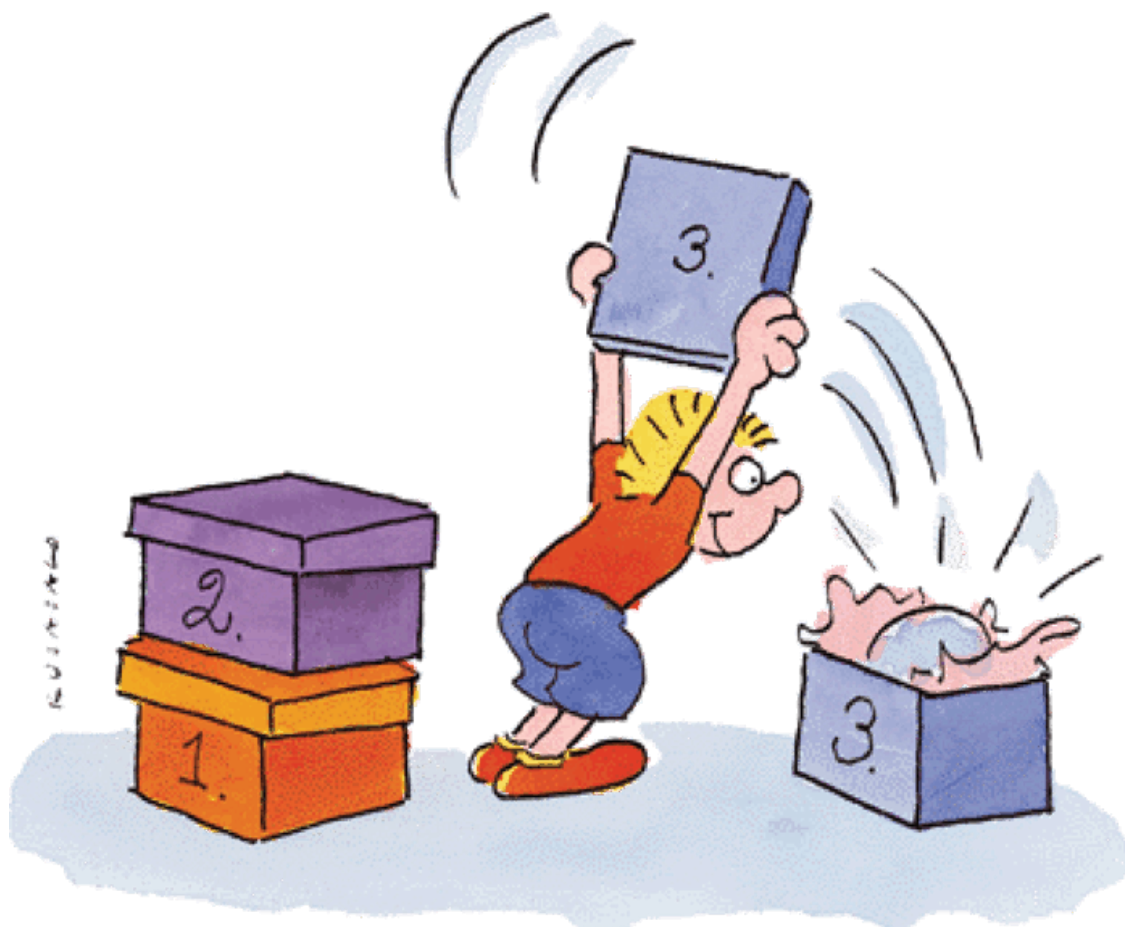
Чему бы вы хотели научить ребенка на примере истории вашей жизни?

* * *

Круг почти завершен. Осталось только одно, о чем нам нужно еще поговорить: какое умение должно стать для ребенка следующим?

Ступень 15

Переход к следующему умению



Договоритесь с ребенком о том, какому следующему навыку он будет обучаться.

Для детей жизнь – это бесконечный процесс обучения, и чем больше они учатся, тем легче им это дается.

Жизнь – это бесконечный процесс обучения. Стоит ребенку овладеть каким-то одним навыком, а на горизонте уже маячит следующий. Заранее подумать о том, что за освоенным умением наверняка последуют другие, полезно и для ребенка, и для его родителей. Родителям это поможет сохранять терпение и признавать тот факт, что сейчас ребенок должен концентрироваться только на каком-то одном навыке. А для ребенка знание того, что впереди его ждут новые умения, повысит мотивацию к освоению навыка, которому он учится сейчас.

Уверенность в себе

Когда ребенку удастся освоить какой-то навык, это сильно повышает его самооценку и вселяет в него уверенность в том, что он сумеет овладеть и другими, возможно, даже более сложными умениями.

Мама семилетнего Тима рассказывала, что он родился недоношенным и это повлияло на его нервную систему. В результате ему было трудно делать то, что требовало точности в движениях – застегивать пуговицы, чертить фигуры, завязывать шнурки. Медико-социальный работник, который занимался с Тимом, договорился с мальчиком о том, что сначала он

будет учиться завязывать шнурки. План сработал прекрасно, и при поддержке окружающих Тим, постоянно тренируясь, в две недели освоил этот навык. После этого Тим, его мама и помогающий им специалист устроили праздник. Пока они пили сок и ели булочки, специалист повернулся к Тиму и спросил:

– Ты хочешь еще чему-то научиться?

Тим быстро взглянул на маму и объяснил, что уже начал учить азбуку. Мама добавила, что, как только Тим научился завязывать шнурки, он завел разговор о том, что хочет учиться читать и писать.

Ребенок, которому позволили начать осваивать что-то новое, испытывает гордость. Это говорит ему о том, что он в совершенстве овладел каким-то необходимым навыком и готов двигаться дальше. В детском саду Кеулы у каждого ребенка есть свой персональный настенный плакат. На этом плакате написано не только, над каким навыком ребенок работает в данный момент, но и чему он уже научился в этом полугодии. Длинный список освоенных умений – предмет гордости для детей, почти как хорошее резюме или портфолио для взрослых профессионалов.

Последовательность умений

У многих детей существует одновременно не одна, а целый набор проблем. Пользуясь языком нашей методики, следует говорить, что этим детям требуется освоить набор навыков. Поскольку, как правило, детям бывает сложно одновременно учиться нескольким вещам сразу, от ребенка требуется сосредоточиться в конкретный момент времени на каком-то одном навыке. Если ребенку предстоит овладеть множеством умений, это означает, что когда выбрано одно из них, остальные должны дожидаться своей очереди. Это создает последовательность осваиваемых умений. Ребенок сосредотачивается на первом из них, а когда процесс овладения им завершен, переходит к следующему, затем – к третьему и т. д.

Представьте себе ребенка, которому нужно научиться спать в своей комнате, играть самостоятельно и более тщательно чистить зубы. Допустим, в разговоре с ним вы договорились, что он должен начать с умения спать в своей комнате. Пока он учится этому, другие навыки ждут своей очереди.

Если вы представляете себе эту очередь, то есть последовательность умений, это помогает вам более оптимистично смотреть на проблемы, существующие у ребенка, даже если их много. Вы перестаете воспринимать его как «проблемного» и видите в нем просто ребенка, которому нужно освоить ряд навыков.

Кроме того, воспринимая решение проблем как последовательное освоение навыков, вы, если возникает новая проблема, не дадите ей взять над вами верх. Просто оставьте в рабочей тетради страничку, куда можно записывать те навыки, которые ждут своей очереди.

Готовность ребенка осваивать все новые и новые навыки объясняется тем, что выбор нового предмета обучения доказывает: предыдущий уже освоен, и ребенок готов двигаться дальше.

– Теперь я знаю, чему буду учиться дальше! – сообщает Питер учительнице, встречая ее утром.

– Куда же ты так торопишься? – спрашивает учительница. – Ты разве уже овладел тем навыком, над которым работал?

– Моим следующим навыком будет говорить только правду. Как только я научусь тому, над чем работаю сейчас, я буду учиться говорить правду, – объясняет Питер.

– Значит, ты хочешь научиться говорить правду? – удивляется учительница. – Это полезно, но почему же ты решил учиться именно этому? По-моему, тебе не очень-то свойственно врать. По крайней мере, я за тобой такого не замечала.

Питер начинает объяснять:

– Я врал маме, а теперь хочу научиться говорить только правду. Вчера мама была дома, а я играл с друзьями на улице перед нашим домом. Мама сказала мне оставаться там и никуда больше не ходить, но я пошел с товарищами в парк неподалеку. Потом, когда я пришел домой, мама сказала, что она везде меня искала и не смогла найти. Я сказал ей, что все время был на улице, просто она меня не заметила. Она сказала, что это очень плохо, что я не сдержал свое обещание и не остался на улице, как мы договаривались, потому что, если бы я не обманул ее, она взяла бы меня в парк аттракционов. И еще она сказала, что не возьмет меня туда, пока я не научусь говорить правду!

* * *

Упражнение

Вообразите, что в вашей стране приняли новый закон. Согласно этому закону, вы можете читать любые книги, но обязаны дочитывать каждую до конца, прежде чем приступить к следующей. Сейчас, когда вы читаете эту книгу о методе освоения навыков, знаете ли вы, что начнете читать после этого?

Если этот закон вступил в силу и вы не можете приступить к чтению следующей книги, прежде чем закончите эту, как предвкушение следующей книги будет влиять на вашу мотивацию дочитать предыдущую?

* * *

Вот вы и познакомились с 15 ступенями метода освоения навыков и поняли, в чем заключаются его основные идеи. А теперь предлагаю вам более подробно рассмотреть, как они применяются на практике для решения наиболее распространенных детских проблем.

Часть 2

Решение проблем с помощью освоения навыков

Методику освоения навыков можно использовать для помощи детям в преодолении поведенческих нарушений, дурных привычек, страхов, проблем с обучением и проблем, имеющих отношение к функциям организма – речи, сну, питанию, мочеиспусканию и дефекации. Кроме того, освоение навыков можно использовать не только при работе с психологическими проблемами, но и в качестве вспомогательного метода при реабилитации детей с неврологическими нарушениями.

В этой главе, приводя примеры из практики, я продемонстрирую вам, как применять освоение навыков для решения ряда распространенных, а также некоторых не часто встречающихся проблем.

Большинство примеров, приведенных в этой части книги, я взял из рассказов людей, живущих в разных странах, – они используют метод освоения навыков и в собственных семьях, и в работе с детьми.

В Хельсинкском институте краткосрочной психотерапии мы собираем истории применения методики освоения навыков по всему миру. Эти архивы используются для исследований и усовершенствования метода. Вы тоже можете внести свой вклад, прислав свой рассказ об использовании методики по адресу: *Helsinki Brief Therapy Institute, Haapalahdenkatu 1, 00300 Helsinki*, или по электронной почте: feedback@kidsskills.org.

Дурные привычки

У большинства детей рано или поздно проявляются какие-нибудь дурные привычки. Самые типичные – это обгрызание ногтей, сосание пальца, накручивание волос на палец. Кроме того, у детей часто наблюдаются самые разнообразные варианты неправильного поведения за столом, трудности со сном, а также нервные тики – произвольные подергивания мышц в области глаз или рта, – которые также можно отнести к дурным привычкам.

Если вы сами когда-то были жертвой той или иной дурной привычки, то должны знать, как сложно бывает от них избавляться. Многие из нас клялись себе «никогда больше этого не делать» и, тем не менее, уже через несколько минут ловили себя на том, что снова делают то же самое.

Также вы, возможно, замечали, что попытки помочь другим людям избавиться от дурных привычек зачастую ни к чему не приводят. Случается даже, что привычка, наоборот, становится еще сильнее и проявляется чаще.

Поэтому очень важно знать, как можно реально помочь ребенку избавиться от вредной привычки. Мы обнаружили, что гораздо эффективнее не заставлять его просто бороться с ней, а помочь ему заменить ее другой, не столь раздражающей. Как говорится, легче начать что-то новое, чем закончить что-то старое.

Но прежде чем ребенок научится заменять дурную привычку другой, более безопасной, ему надо научиться отслеживать моменты ее проявления. Как только ребенок научится замечать, что «делает это», он может начинать учиться замещать вредную привычку.

Лизе было уже 12 лет, и ей нужно было отучиться грызть ногти. Для этого она должна была, в первую очередь, научиться замечать, когда она это делает, а еще лучше – когда она собирается это делать. Это позволило бы ей сознательно заменить привычку грызть ногти на какую-то другую. Лиза сама придумала, что каждый раз, когда ей захочется грызть ногти, она должна делать с ними что-то еще. Она сказала, что может носить с собой маникюрный набор и пользоваться им, чтобы обрабатывать ногти не зубами, а специальными инструментами. Чтобы не забывать об этом, она даже придумала положить его в нагрудную сумочку, чтобы он всегда был под рукой.

У четырехлетнего Джереми была дурная привычка сосать большой палец.

– Когда тебе снова захочется пососать палец, что ты можешь сделать вместо этого? – спросила у него мама.

Подумав несколько секунд, Джереми сжал большой палец другой рукой и сказал:

– Я могу сделать вот так. Я могу спрятать его в другой руке.

Алан имел привычку нецензурно выражаться. Его отец пытался бороться с этим и наказывая его, и, наоборот, вознаграждая за хорошее поведение, но все безрезультатно. Однажды ему пришло в голову, что можно попытаться заменить дурную привычку другой. Он тут же пошел к Алану и предложил ему произносить вместо неприличных слов какие-нибудь другие. То есть Алану нужно было научиться говорить, к примеру, «Оставь меня в покое» или «Уйди, пожалуйста» вместо «Пошел ты!»

Алан не понимал, какая в этом может быть польза для него или для кого-то еще. Однако после того, как они серьезно обсудили это с отцом, он начал осознавать, что заменять нецензурные слова на приличные действительно может быть полезно. Он понял, что люди, слыша, как он постоянно ругается, могут подумать, что отец дома разговаривает с ним точно так же. А это было не так, и Алан не хотел, чтобы у людей складывалось такое впечатление. Но это было еще не все. Отец также объяснил Алану, что многие дети не хотят общаться с теми, кто все время ругается. Ему удалось убедить сына в том, что для того, чтобы завоевать уважение товарищей, лучше выражаться прилично, а не материться.

Отец с сыном вместе разработали игру, с помощью которой можно было практиковать замену нецензурных слов на приличные. Они составили список всех бранных выражений, которыми пользовался Алан, и придумали, чем их можно заменять.

После этого Алан с помощью отца приступил к тренировке этого важного умения. Они разговаривали обо всем на свете, и если кому-то хотелось выругаться, он должен был заменять ругательство альтернативой из списка.

Алан назвал этот навык «пристойной речью» и вместе с отцом рассказал некоторым близким людям о том, чему он учится. Список ругательств и заменяющих их слов был повешен на стену комнаты Алана и вызвал интерес его друзей.

Алан с отцом рассказали о своем проекте и учительнице. Они договорились с ней о том, что если Алан будет забывать заменять ругательства приличными словами, она будет показывать на него пальцем в знак того, что ему нужно следить за своим языком и быстро исправляться.

Алан старательно практиковал свой навык и даже если иногда забывал о нем, то все равно прогресс был впечатляющим. Те, кто его поддерживал, обращали на это внимание и подбадривали его. Даже его старший брат, который уже устал от постоянной ругани Алана, признал, что тот делает успехи. Спустя пять недель Алан с отцом заключили, что он достаточно хорошо научился следить за собой, и устроили праздник, на котором ели блины с шоколадом.

Победить дурные привычки нелегко, тем более если они существуют уже давно и крепко устоялись. Однако это не невозможно, особенно если не пытаться просто избавиться от них, а постараться заменить чем-то лучшим. А чтобы этому научиться, вам, конечно же, понадобится практика постоянного повторения полезной привычки до тех пор, пока она не станет такой же устойчивой, как прежняя. Когда это начнет происходить, вы поймете, что способны гораздо лучше контролировать свои дурные наклонности, чем думали раньше.

Я, кстати, вспомнил историю одного восьмилетнего мальчика, мать которого обратилась ко мне из-за странной привычки своего сына жевать нитки. Он вытягивал нитки из одежды и жевал их. Таким образом он успел испортить уже почти всю свою одежду. Я посоветовал матери, чтобы она научила сына делать вместо этого что-то другое. Она попыталась привить ему привычку играть с куском специально отрезанной нитки вместо того, чтобы вытаскивать и жевать нитки из одежды. Но это срабатывало только тогда, когда она была рядом. Как только она скрывалась с глаз сына, он снова начинал поедать нитки.

Наконец, спустя несколько месяцев, мать снова пришла ко мне и рассказала, что мальчик проходил медосмотр, и у него обнаружилась довольно серьезная анемия. Врач прописал ему железосодержащие препараты, и буквально через несколько дней после начала их приема привычка грызть нитки исчезла.

Конечно же, не все дурные привычки связаны с недостатком чего-то в организме, но этот случай дает нам важный урок: наши глаза все время должны быть открыты. Странное поведение порой может объясняться не психологическими, а физиологическими причинами.

Агрессивность

Многие дети иногда ведут себя жестоко по отношению к сверстникам или даже собственным родителям. Когда такой ребенок сердится, он готов кусать, колотить или пинать любого, кто оказывается у него на пути. Согласно философии метода освоения навыков, агрессивное поведение можно рассматривать как симптом того, что ребенок не владеет каким-либо умением, необходимым для того, чтобы не проявлять агрессии по отношению к окружающим. Например, если ребенок лезет в драку с другими детьми, когда они не хотят делиться с ним игрушками, то можно сказать, что у него отсутствует некий навык, нужный детям, чтобы справляться с подобной ситуацией более конструктивно. Умение, которым должен овладеть такой ребенок, – это, к примеру, способность адекватно воспринимать отказ или способность убеждать других детей добровольно делиться теми игрушками, с которыми ему тоже хотелось бы поиграть.

Когда ребенок ведет себя агрессивно, не всегда удается сразу понять, в каком навыке он нуждается. Кто-то может сказать, что всем агрессивным детям недостает самоконтроля или умения справляться со своим гневом, однако, согласно методу освоения навыков, такие умения слишком масштабны, или комплексны, и для того, чтобы дети могли успешно овладеть ими, необходимо разбить их на составляющие.

У Мэта, Эшли, Хелен и Шена была одна и та же проблема: все они вели себя агрессивно по отношению к окружающим. На первый взгляд, их проблемы действительно выглядели одинаково, но при ближайшем рассмотрении становилось ясно, что каждому из этих детей не хватает какого-то своего навыка.

Жестокость Мэта проявлялась в ситуациях, когда рядом с ним оказывались другие дети, – так сказать, если они заходили на его территорию. Для преодоления своей агрессивности Мэту нужно было научиться спокойно относиться к присутствию других детей рядом.

У Эшли агрессия возникала тогда, когда ему казалось, что кто-то дразнит или раздражает его. Чтобы справиться с этой проблемой, ему нужно было научиться рассказывать в таких случаях обо всем учителю вместо того, чтобы сразу лезть в драку.

Хелен не могла вынести, если ей не удавалось получить что-то, чего ей очень хотелось. В таких случаях она начинала царапать или пинать того, кто в чем-то ей отказал. Для того чтобы справиться со своей жестокостью, Хелен нужно было научиться конструктивно переносить разочарование и ситуации, когда не все складывается так, как ей хочется.

А жестокость Шена казалась просто вредной привычкой. Он мог разозлиться в любой момент по любому поводу, броситься на того, кто находился поблизости, и начать кусаться. Чтобы справиться с этим, ему, вероятно, лучше всего было бы научиться заменять дурную привычку какой-то другой – например, кусать свой рукав вместо того, чтобы кусать людей.

Согласно такой логике, причина жестокого поведения заключается в отсутствии каких-либо нужных навыков, но эти навыки для разных детей могут быть разными. Однако проанализировав ситуации, в которых проявляется агрессивность, вполне можно определить, в каком именно навыке нуждается ребенок. Когда вы понимаете, какого именно умения ему не хватает, вам гораздо легче помочь ему преодолеть проблему.

Можно даже сказать, что не бывает жестоких детей, бывают только дети, которые склонны к жестокому поведению в определенных ситуациях из-за того, что им недостает какого-то конкретного навыка, чтобы вести себя более конструктивно.

Вивека Лильерос, школьный психолог из Швеции, рассказала мне такую историю:

«Стефану было семь лет, и он пошел в первый класс. На каждой перемене он вступал в драки с другими детьми, и все его боялись. Директор школы пригласил меня на встречу, где мы должны были обсудить проблемы Стефана.

– Будет ли там сам Стефан? – спросила я у директора.

– Нет, этого мы не планировали, – ответил директор. – Придут его родители, учительница и школьная медсестра.

Вдохновленная методикой освоения навыков, я предложила пригласить на встречу и самого Стефана. Директор согласился, и на следующий день все мы собрались вместе, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию.

Встреча началась с того, что директор представил нас друг другу. Обстановка была напряженной, Стефан нервно болтал ногами... Учительница собралась рассказать нам о его проблемах, но я попросила слова.

– Стефан, прежде чем мы начнем говорить о твоих трудностях, мне хотелось бы узнать, а что у тебя получается делать хорошо? – спросила я.

Оказалось, что Стефану хорошо дается математика. Настолько хорошо, что он самостоятельно решал задачи из школьного учебника, которые в классе еще не проходили. Кроме того, выяснилось, что Стефан прекрасно рисует. Узнав об этом, я попросила его показать какой-нибудь рисунок. Стефан быстро нарисовал смешную картинку, которую, передавая из рук в руки, рассмотрели все присутствующие.

– А чем ты любишь заниматься с друзьями? – спросила я после этого, и он рассказал о футболе и других играх, которые ему нравятся.

Мне показалось, что директор и учительница начали нервничать. Ведь мы собрались для того, чтобы обсудить проблемы Стефана, а не его успехи и увлечения. Пора было поговорить о деле.

– Я слышала, что у тебя с товарищами не все бывает гладко. Это правда?

– Да, – ответил Стефан.

– Так что там у вас происходит на переменах? – продолжала я.

– Мы деремся, потому что если кто-то меня злит, я его бью.

– Тогда, наверное, я тебя понимаю, потому что дерутся обычно не от хорошей жизни. Но скажи мне, пожалуйста, что ты можешь научиться делать, чтобы не лезть в драку?

– Я могу научиться контролировать себя и держать руки сцепленными за спиной, – ответил Стефан.

Я не могла поверить своим ушам. Он ответил так, как будто сам изучал методику освоения навыков.

– Мне кажется, это нелегко – сдержаться и сцепить руки за спиной, когда разозлишься. Хочешь, чтобы твоя учительница и товарищи помогали тебе не забывать поступать именно так?

Стефан согласно кивнул.

– И как, на твой взгляд, они должны будут это делать? – спросила я у него.

Стефан задумался, но так ничего и не придумал.

– У меня есть предложение, – сказала я. – Начиная с завтрашнего дня ты будешь тренироваться контролировать себя и держать руки за спиной. В конце каждого дня вы будете обсуждать с учительницей все, что произошло за этот день. Если у тебя будет получаться целый день держать руки за спиной, вы обсудите, как тебе это удалось. Если же ты сорвешься, то вы обсудите с ней, как добиться того, чтобы на следующий день такого не было. Что скажешь?

Стефану понравилось то, что я предложила, учительница осторожно кивнула. Кроме того, я предложила, чтобы она как-то отмечала каждую перемену, когда Стефану удастся избежать драк.

– А если у тебя получится не драться целых три недели подряд, то что бы ты хотел за это получить? – спросила я у Стефана.

– “Киндер-сюрприз!” – с восторгом ответил Стефан.

– По-моему, хорошая идея, – согласилась я. – Давай я вернусь через две недели и встречу с тобой здесь, и ты расскажешь мне, что у тебя получилось. Пожмем друг другу руки в честь нашего договора?

Стефан пожал руки всем присутствующим, и на этом встреча завершилась. Я задержалась ненадолго, чтобы поговорить с учительницей. Она сказала, что будет следовать плану, но сомневалась в том, что он сработает. Я пообещала на следующий день позвонить в школу, чтобы узнать, как идут дела у Стефана.

Когда я позвонила, учительница радостно сообщила мне, что Стефан ведет себя, как ангел! Он получил две положительные отметки в свою рабочую тетрадь, и все просто удивляются тому, насколько лучше он стал себя вести.

Спустя две недели я пришла в школу и узнала, что учительница действительно каждый день проводила личные встречи со Стефаном, и он получил плюсы за 95 % всех перемен за это время. Если на какой-то перемене ему не удавалось сдержаться, Стефан с учительницей говорили не о том, что он не смог совладать с собой, а о том, что нужно сделать на следующей перемене, чтобы это не повторилось. Учительница также выяснила, что зачинщиком драк не всегда оказывался Стефан и что некоторые мальчики намеренно провоцировали его.

Я столкнулась в коридоре и с самим Стефаном. Он подбежал ко мне с радостной улыбкой.

– Привет, Стефан, – поздоровалась я. – Ну-ка, расскажи мне, как у тебя дела?

– У меня неплохо получается, – гордо ответил он.

– Это здорово! – сказала я. – И как же тебе это удастся?

– Я держу себя в руках, а руки – за спиной, – объяснил он, а потом рассказал мне, как одна девочка стукнула его по руке, а он не дал ей сдачи. Он просто ушел. Еще он сказал, что ему очень помогают ежедневные разговоры с учительницей. Я предложила Стефану получить грамоту за то, что он научился так хорошо контролировать себя, но ему не понравилась эта мысль. Он хотел “киндер-сюрприз”, который в конце концов и получил».

Лиза Бреннан, консультант Центра детской психиатрии в Дублине, рассказала мне такую историю:

«Мама привела к нам шестилетнего Марка по совету учительницы через четыре недели после того, как он пошел в подготовительный класс. У него были серьезные поведенческие проблемы в школе и дома. С Марком уже работали до этого специалисты социальных, психиатрических и воспитательных служб, и за два года он прошел несколько корректирующих программ, включая модификацию поведения, терапию с участием родителей, групповую терапию и школьную программу вмешательства, и все это – без особого успеха. Согласно мнению детского психиатра, его проблемы подходили под описание так называемого “вызывающего оппозиционного расстройства”.

Родители и учителя Марка сошлись на том, что три основные его проблемы – это хождение по классу, перебивание говорящих и грубое, агрессивное поведение по отношению к другим детям. Из-за этих проблем ему было очень трудно адаптироваться к школе и общаться со сверстниками, а кроме того, проблемы возникали и дома. Мы наметили для Марка основные необходимые умения:

- научиться сидеть на своем месте в классе;
- научиться слушать, когда говорят другие;
- научиться мирно играть с товарищами.

Марк решил начать с овладения навыком совместных игр с другими детьми. Для него это было самым важным, потому что ему разрешалось играть в школьном дворе только под присмотром родителей. Мама и папа Марка говорили о том, что их угнетают постоянные вызовы в школу. После уроков все родители приходили за своими детьми и вместе ждали

их, и мать Марка испытывала жгучий стыд от того, что учительница постоянно вызывала ее на глазах у всех поговорить о поведении сына.

В овладении этим умением Марк видел два преимущества: во-первых, его родителей больше не будут просить присматривать за ним на игровой площадке, а во-вторых, если родители других детей не будут считать его “грубияном”, то друзья будут приглашать его в гости. Это была важная информация для родителей Марка, так как они не задумывались над тем, что их сын переживает, когда друзья не зовут его к себе.

У Марка не возникло проблем с поиском названия для своего навыка: “Просто игра”. Дети называли так любые тихие и спокойные игры. Когда Марку предложили выбрать существо силы, он остановился на Бэтмене. Одну картинку с изображением Бэтмена он вклеил в свою рабочую тетрадь, а другую носил с собой в портфеле. Кроме того, он клал маленькую фигурку Бэтмена в карман, чтобы она всегда была с ним. Так как школа была главным проблемным местом для Марка, ему было важно, чтобы его герой был с ним рядом и в классе, и на школьном дворе.

Марку с родителями все это очень нравилось. Марк сказал, что будет здорово, если его родные и друзья будут слышать о нем что-то хорошее вместо постоянных жалоб. Освоение навыка стало для него предметом гордости.

Чтобы Марк обрел уверенность в себе, родители обсуждали с ним те умения, которыми он уже владел, и те случаи, когда у него получалось “просто играть” с другими детьми. Сам Марк сказал об этом так:

– Учиться чему-то легко, но добиваться успехов – очень трудно.

Когда Марка спросили, как он хотел бы отпраздновать свой успех в конце обучения, он сказал, что мечтает посетить музей восковых фигур, потому что там есть большая фигура Бэтмена. Они с родителями спланировали будущий поход в музей и решили позвать с собой двоюродных братьев Марка и троих его одноклассников. Раньше такая экскурсия была бы невозможна, потому что нельзя было положиться на поведение Марка в такой обстановке. Все согласились с тем, что отпраздновать успех можно будет только после того, как Марк на протяжении четырех недель подряд будет демонстрировать уверенное владение своим навыком как дома, так и в школе при общении с другими детьми.

Для Марка и его семьи самым интересным этапом освоения навыков оказалась демонстрация умения. Чтобы тренироваться, Марк с отцом придумали ролевую игру, в которой участвовали оба. Эта игра была важна не только для Марка, но и для его отца, потому что так он чувствовал, что нужен сыну и может помочь ему делом. Это дало ему возможность поверить в себя как в родителя. Замечательный “побочный эффект”!

Сообщить обо всем происходящем окружающим для Марка и его семьи было не сложно, потому что они понимали, что о его проблеме и так уже давно все знают. Более того, родители Марка считали, что если они будут открыто рассказывать о происходящем, окружающие увидят, как они стараются помочь сыну преодолеть имеющиеся трудности.

Марк и его родители узнали о возможных “шагах назад”, и специалисты объяснили им, что этого не стоит бояться. Марку сказали, что существа силы иногда бывают очень заняты и не могут наблюдать за каждым ребенком и помогать ему, даже если он еще не достиг настоящего мастерства в своем умении. Марк был впечатлен этой идеей. Он сказал:

– Значит, если я ошибусь, вы все не бросите меня!

Чтобы Марк научился мирно играть с детьми, он разыгрывал с отцом разные ситуации. Ему помогали в этом и его двоюродные братья. Марку очень нравились такие игровые тренировки навыка.

Я пыталась придумать, как Марк мог бы передать свой навык другим детям, но мне ничего не пришло в голову. Однако его родители рассказали о том, как Марк сам стал учить

спокойным играм трехлетнего двоюродного брата. Это произошло само собой, без подсказок или поощрения со стороны взрослых.

Через пять недель после первого знакомства с методом освоения навыков Марк заслужил свой праздник. В школе очень хорошо отзывались об успехах мальчика. Мамы соседских детей тоже отметили улучшения в его поведении. Его стали приглашать поиграть. Во время праздника Марк поблагодарил тех, кто его поддерживал. Когда его спросили, каким умением он хочет овладеть теперь, он сказал, что решил учиться сидеть на месте во время занятий.

Марку и его родителям очень понравились занятия по методике освоения навыков, хотя все предыдущие попытки вмешательства со стороны приводили лишь к разочарованиям и усиливали ощущение беспомощности».

Депрессия, потери и горе

Имея дело с несчастливыми детьми или, как сегодня принято говорить у профессионалов, с детьми, страдающими депрессией, нужно стараться избавить их от причины несчастья. Однако это не всегда возможно, и в таких случаях разумным решением бывает сосредоточиться на будущем и разобраться, чему нужно научиться ребенку, чтобы вновь почувствовать себя счастливым.

Разным детям необходимо вовсе не одно и то же, чтобы снова стать счастливыми, но, обобщая, можно сказать, что им нужно научиться радоваться жизни. Иными словами, им нужно вернуть себе радость, которую они потеряли.

Мой давний коллега Тапани Ахола рассказал мне такую историю.

«12-летний Ларри страдал депрессией. Его мать два года назад умерла от рака, и вскоре Ларри стал испытывать тревожные состояния. Жил он со своим отцом. После смерти матери Ларри забросил все увлечения и стал избегать общения с товарищами. Почти единственным его занятием было сидеть вместе с отцом перед телевизором и поедать чипсы и пищу. Ничего удивительного, что и отец, и сын страдали от лишнего веса.

Школа направила Ларри в детский консультационный центр. Его депрессивное состояние усугублялось, так что в конце концов он перестал даже посещать школу.

Мы немного поговорили о трагедии, произошедшей в его семье, а потом – о проблемах Ларри. После этого я заговорил о том, чему Ларри нужно научиться для того, чтобы вновь вернуться в школу, где он не был уже целый месяц, и преодолеть свои страдания и тревогу. После обсуждения мы пришли к выводу, что Ларри нужно вернуть себе инициативность и способность радоваться жизни. Он дал этому проекту название “Снова счастлив”.

Когда пришло время решать, как Ларри будет практиковать свое умение, я спросил у них с отцом, какими приятными вещами они занимались вместе раньше. Оказалось, из-за состояния Ларри они с отцом перестали делать все то, что привыкли делать в те времена, когда была жива его мама. Раньше у них было много общих увлечений. Они ездили на рыбалку, ходили в бассейн, а зимой катались на сноуборде.

Я предложил им снова заняться всеми этими радостными вещами, которые они так любили до того, как умерла мама Ларри. Они довольно быстро согласились попробовать. На протяжении последующих недель Ларри и его отец делали все так, как мы запланировали. Они вновь начали заниматься всем тем, чем занимались раньше, и в жизнь Ларри вновь вернулась радость. Буквально через пару недель он снова пошел в школу. А через пару месяцев сбросил три килограмма и увлеченно рассказывал о том, как здорово они с отцом проводят время».

Страхи и кошмары

Жила-была девочка – давайте будем звать ее Сэнди, – которая так боялась привидений, что не могла спать одна в своей комнате. Когда она спала вместе с родителями, она мешала им. Они хотели, чтобы девочка научилась спать одна, но для этого ей нужно было преодолеть свой страх перед «призраком».

Но как Сэнди могла преодолеть свой страх с помощью метода освоения навыков? Каким умением ей нужно было для этого овладеть? Должна ли она была научиться понимать, что привидений не существует, или же ей стоило научиться общаться с ними, чтобы понять, что бояться нечего? Второй вариант лучше, так как все родители знают: объяснять ребенку, который боится привидений, что на самом деле их не существует, – бесполезная затея. В конце концов, почему ребенок, который собственными глазами видел призраков у себя под кроватью, должен верить кому-то, кто утверждает, что их не бывает?!

Давайте спросим у Сэнди, как она стала бы учить другого ребенка преодолевать необоснованный страх.

– Ты же знаешь, Сэнди, некоторые дети боятся стричь волосы. Некоторые из них боятся настолько, что вообще не дают никому прикасаться к своим волосам, даже когда им это совершенно необходимо. Как бы ты, Сэнди, стала объяснять такому ребенку, что бояться здесь нечего?

На это Сэнди могла бы ответить так:

– Я бы сказала такому ребенку, что это совсем не больно и в этом нет ничего страшного.

– Это хорошо. Но вдруг этот ребенок тебе не поверит? Могла бы ты сделать что-нибудь, чтобы он убедился в том, что стрижки не нужно бояться?

Наверное, Сэнди сказала бы:

– Я взяла бы ножницы и отрезала бы себе прядку волос. А потом бы я отстригла чуть-чуть волос у него, чтобы он понял, что это не больно и бояться не надо.

Видите?! Дети понимают, что для того, чтобы избавиться от страха, его нужно победить. Они прекрасно знают, что страхи не исчезают, даже если постоянно слышать от взрослых и других детей, что бояться здесь нечего. Страх можно преодолеть, только встретившись с ним лицом к лицу и на собственном опыте убедившись в том, что можно перестать бояться.

Пятилетний Сэм отказывался выходить из дома, потому что страшно боялся собак. Его родители понимали, что Сэм сможет победить свой страх, только если пробудет какое-то время рядом с собакой. Иными словами, если бы Сэм сумел привыкнуть к собакам, его фобия, скорее всего, прошла бы.

Родителям Сэма пришла в голову вот такая идея. Они рассказали сыну, что в одном из городских собачьих питомников живет щенок, у которого есть очень серьезная проблема – он страшно боится людей. Чтобы этот щенок смог преодолеть свой страх, его должен взять к себе человек, который стал бы учить его тому, что людей не нужно бояться. Вместе с Сэмом родители поехали в питомник и взяли щенка, который боялся людей. Пока щенок рос, он постепенно понимал, что люди и в самом деле не страшные. А Сэм тем временем тоже понял, что собаки – прекрасные друзья и товарищи для игр.

Тот же принцип можно применять к детям, которые боятся чудовищ, домовых и прочей придуманной нечисти. Когда они знакомятся с тем, чего бояться, поближе, то узнают – на своем собственном опыте, – что бояться нечего. Обнаружить, что те, кого он считал страшными чудовищами, – на самом деле добрые существа вроде фей или эльфов, охраняющих его сон, – это полезный положительный опыт для ребенка.

Наиболее успешно дети преодолевают фобии, если начинают развивать в себе смелость, которая ослабляет конкретный страх. Для ребенка проще научиться чему-то или раз-

вить в себе смелость, чем пытаться преодолеть фобию. Развитие смелости означает, что ребенок знакомится со своим страхом так близко, что перестает бояться его. Смелость – это тоже своего рода навык. И им тоже можно овладеть посредством тренировок.

Хушманд Эбраими, детский консультант из Ирана, рассказал такую историю:

«Али было 10 лет, и он страдал от кошмаров, в которых его преследовали. Мой коллега тщательно обследовал мальчика и не нашел никаких физиологических причин для этого. После этого я встретился с родителями Али, и мы совместно пришли к выводу, что для того, чтобы ребенок мог справиться со своими кошмарами, ему нужно научиться так изменять свои сны, чтобы у них вместо неприятного был счастливый конец. Мы решили, что родители должны продолжать успокаивать Али по ночам, если он будет просыпаться от своих кошмаров. Это будет помогать ему, пока он будет учиться превращать кошмары в добрые сны.

Я поговорил один на один и с самим Али. Я сказал ему, что он должен овладеть умением преобразовывать свои кошмары в добрые сны, и он согласился со мной. Я спросил у него, какая польза будет для него в том, что он научится этому. Он ответил, что если сумеет это делать, то сможет спать в собственной постели с выключенным светом. Он также сказал, что такое умение сделает его здоровее и поможет получать более высокие оценки в школе. Наш разговор о преимуществах умения превращать кошмары в добрые сны повысил его мотивацию к тому, чтобы добиться успеха в этом деле.

Али назвал свой навык “довольным спящим”. На иранском телевидении есть детская программа, где смешная кукла с таким же именем все время где-нибудь засыпает. В качестве своего существа силы Али выбрал Рустама, который должен был защищать его от врагов в его снах. Рустам – это герой персидского фольклора, чем-то похожий на Геракла. В качестве же реальной группы поддержки Али выбрал своих родителей, своего лучшего друга и футбольного тренера.

Потом мы стали искать доказательства того, что Али сможет овладеть выбранным умением. Вместе мы отобрали следующие аргументы:

- Али хотел овладеть этим умением;
- он выбрал среди внеклассных занятий те, которые могли бы ему помочь, – изобразительное искусство и драматический кружок;
- футбольный тренер Али считал, что он сумеет овладеть нужным навыком, потому что в футболе он научился куда более сложным вещам.

Когда пришло время подумать, как можно будет отпраздновать успехи Али в овладении навыком, он сказал, что хотел бы пригласить своих друзей и угостить их макаронами в виде футбольных мячиков – у нас в стране такие продаются.

– Подумай о том времени, когда ты научишься превращать плохие сны в приятные, – сказал я Али. – Что тогда ты станешь делать, если тебе приснится кошмар?

Али пересказал содержание одного из своих кошмаров и начал придумывать для него счастливый конец. Рустам, герой из героев, в этом новом сюжете стал защитником Али. Мальчик не только рассказал мне этот заново придуманный сюжет, но и разыграл его передо мной. Я посоветовал ему придумать разные хорошие окончания для плохого сна. Такие “репетиции” помогли Али обрести уверенность в себе.

Хорошо было то, что Али сообщил всем, кто его поддерживал, о своих планах. Для этого он сделал листовку, где было его имя, изображение Рустама и название его навыка. Группа поддержки играла важную роль в процессе. “Помощники” просили Али продемонстрировать его умение, а потом выражали свои восторги.

Прежде чем начать подготовку к празднику, я заговорил с Али о том, что он будет делать, если ему когда-нибудь снова приснится плохой сон. Я объяснил ему, что такое может случиться, если Рустам решит оставить его на время, чтобы помочь другим детям. Мы вме-

сте разработали план, как поступать в такой ситуации, и решили, что если Али вдруг опять приснится кошмар, он позовет Рустама на помощь, чтобы тот снова придал ему сил.

На празднике Али поблагодарил всех, кто его поддерживал, и еще раз продемонстрировал свое умение превращать плохие сны в хорошие. Один из одноклассников Али спросил у него:

– А я могу избавиться от сна, в котором я падаю?

Али объяснил ему:

– Сначала тебе нужно найти существо силы, кого-нибудь такого, как Рустам. Он даст тебе силы, которые нужны для того, чтобы справиться с падением во сне.

А потом стал объяснять товарищу, что хорошее окончание для сна можно придумать с помощью рисунков.

Так Али не просто научился видеть хорошие сны – он еще и смог научить этому другого ребенка».

Поведенческие проблемы

На сегодняшний день одна из наиболее типичных проблем у детей, посещающих школы или детские сады, – это так называемая проблема социального поведения, или отсутствие социальных навыков. Чтобы преодолеть подобные проблемы, детям нужно учиться играть и общаться с другими детьми и взрослыми. В наши дни социальные навыки в большинстве школ и детских садов занимают едва ли не первое место в списке образовательных целей. Обучение навыкам общественного поведения входит в учебные планы, но многие дети нуждаются и в персональных программах тренинга социальных навыков. И здесь наш метод может оказаться полезен.

Альфред Браттеруд из Осло, воспитатель группы продленного дня для школьников, рассказывает следующую историю:

«Андерс был гиперактивным ребенком, он очень часто начинал злиться на других детей, так что они отказывались играть с ним. Мы с коллегами решили найти для Андерса умение, которым он мог бы овладеть для того, чтобы справиться со своей проблемой. Мы пришли к выводу, что ему нужно научиться разговаривать и вести себя спокойно. Я подошел к Андерсу и рассказал ему, чему, на наш взгляд, он должен научиться. Он со мной полностью согласился. Он и сам считал, что ему необходимо научиться вести себя мирно. Затем я спросил у Андерса, кого бы он взял себе в тайные помощники. Он назвал имена четырех мальчиков, которые тоже посещали наш центр.

На следующий день я подошел к этим мальчикам и спросил их, хотели бы они помочь ему? К моему удивлению оказалось, что Андерс уже спросил их об этом вчера и они согласились. Мне показалось, они гордятся тем, что Андерс выбрал их в качестве тайных помощников. Ребята уже начали строить планы относительно того, как они могут помочь Андерсу научиться вести себя спокойнее.

Спустя пару дней один из помощников Андерса подошел ко мне и шепнул на ухо, что они – все пятеро – приступили к обучению спокойному поведению на практике. Он особо отметил, что это секрет и никому нельзя об этом рассказывать. Иными словами, в нашей группе продленного дня появилась команда из пяти мальчишек, которые тайно практиковали спокойное поведение.

Прошло немного времени, и Андерс подбежал ко мне и гордо объявил:

– Теперь я знаю, что это работает!

– Что работает, Андерс? – удивленно спросил я.

– Когда я спокойно попросил старших ребят поделиться со мной их выпускными карточками, я получил их целую кучу! Вот – смотри сам!

И с этими словами Андерс с сияющим лицом достал из кармана целых 73 карточки!

Кстати, такие карточки – это наша норвежская традиция. Каждый год, в мае, когда старшеклассники оканчивают школу, у них бывает большой и шумный праздник, на котором они раздают “выпускные карточки” – нечто вроде визиток. На них есть имя выпускника, его фотография, а кроме того написано что-нибудь забавное, обычно с двойным смыслом. Выпускники разъезжают по городу на больших разукрашенных грузовиках и меняются карточками друг с другом или раздают их младшим школьникам, которые стараются собрать их как можно больше.

Правда, на самом деле выпускников обычно раздражают толпы детишек, которые с воплями окружают их, прося поделиться карточками. Но Андерс поступил иначе. Он не стал вопить, как остальные, а спокойно попросил у ребят карточки. Ему удалось применить свое умение вне нашей группы продленного дня, и он осознал, что учиться этому действительно полезно.

Впервые за семь лет своей жизни Андерс приобрел среди ровесников друзей, которые искренне желали ему успеха и старались помочь ему в освоении необходимого умения. Мальчишки вместе придумали целую систему тайных знаков и планировали, как сделать жизнь лучше и веселее. Неудивительно, что Андерс сиял от счастья.

Сейчас прошло уже больше года с тех пор, как мы с Андерсом начали занятия по методике освоения навыков. Он уже перешел во второй класс. Он стал спокойным ребенком, а его учителя говорят, что он прекрасно справляется с учебной работой.

Ритуалы

Детям в возрасте около 10 лет свойственно следовать разнообразным ритуалам. Если же говорить языком специалистов, они склонны к одержимостям и компульсивным влечениям. Это повторяющиеся действия или мысли, которые дети обдумывают снова и снова, и обязательно строго одним и тем же образом. Если помешать ребенку исполнить его ритуал, он расстроится или, как нередко бывает, сильно рассердится. Ритуалы могут быть самыми разными. Вот вам несколько примеров.

- Тина каждый вечер чистит зубы как минимум по 10 минут. Она не может объяснить, для чего это делает, только утверждает, что ей кажется, что зубы недостаточно чистые.
- Джек прикасается к предметам по три, пять или семь раз. Он убежден, что, если не сделает этого, с его родителями или с кем-то еще из близких случится что-то плохое.
- Компульсивный ритуал Бет состоит в том, что она должна рассадить своих кукол и мишек и разложить подушки в строго определенном порядке, а после этого разгладить все морщинки на одеяле. Этот ритуал отнимает у нее каждый вечер больше часа.
- Майк собирает бутылочные крышки. Каждый раз, отправляясь на улицу, он не отрывает взгляда от земли и, если замечает где-нибудь валяющуюся крышку, то обязательно должен подобрать ее и включить в свою коллекцию.

С помощью метода освоения навыков можно помочь ребенку преодолеть такое поведение, но для этого вначале нужно придумать, каким умением должен овладеть ребенок, чтобы отвлечься от своего ритуала.

Одна мама из Финляндии рассказала такую историю:

«Когда Ким было 12 лет, у нее была целая куча ритуалов. Среди прочего, она всегда дважды бралась за дверную ручку, а вечером по много раз перебирала все вещи в портфеле, чтобы убедиться в том, что ничего не забыла. Еще она собирала конфетные фантики и тщательно разглаживала их. Если я осмеливалась предложить выкинуть какой-нибудь фантик, Ким приходила в бешенство. На улице она очень старалась переступить через все трещины в асфальте и швы между плитками на дорожках.

Большинство ритуалов Ким были безвредными, но один меня сильно беспокоил: каждый вечер перед тем, как лечь спать, она должна была разложить все вещи, находящиеся в ее поле зрения, в определенном порядке. Это дошло до того, что могло занимать у нее целых два часа. Ким даже стала бояться ложиться спать, потому что знала, что, как только она положит голову на подушку, ей захочется снова переставить вещи “правильно”.

Ким обычно не любила обсуждать свои ритуалы, но однажды сказала мне, что ей нужно особым образом расставлять и раскладывать вещи, потому что она боится, что со мной или с папой произойдет что-то плохое. Когда я спросила ее, что же такое может с нами случиться, она ответила, что мы можем умереть. Это были очень странные мысли, однако она действительно в это верила.

Я обращалась по этому поводу к самым разным специалистам, но никто не смог посоветовать мне ничего полезного. Я рассказала мужу об освоении навыков, и мы вместе решили опробовать эту методику с Ким. Мы объяснили ей, что хотели бы, чтобы она научилась ложиться спать с ощущением безопасности. Она согласилась с нами. Потом мы объяснили, что ей нужно для этого развить в себе способность не обращать внимания на любые ужасные мысли, которые могут возникнуть у нее в голове. Это тоже понравилось Ким. Когда я попросила ее подобрать название для такого навыка, ей ничего не пришло в голову. Тогда мы вместе решили назвать это “Ограничитель глупых мыслей”.

Самым сложным оказалось придумать, как практиковать это умение. В конце концов, мы изобрели упражнение, которое оказалось довольно забавным. Каждый вечер, когда наступала пора ложиться спать, мы играли с Ким в игру. Один из нас приходил к ней в комнату, садился рядом с ее кроватью и рассказывал обо всяких суеверных страхах, подобных тем, которые рождались в ее собственной голове. Она должна была отвечать на наши выдумки словом: “Ерунда!” – и всем своим видом показывать, что ей нет никакого дела до наших глупых сказок.

Например, я говорила ей:

– Если ты не постучишь по столу три раза носом, завтра наша собака попадет под машину и погибнет.

– Ерунда! – отвечала Ким и демонстрировала мне, что может не обращать никакого внимания на такое глупое суеверное заявление.

Вот еще несколько примеров того, что мы говорили ей, пока она училась не реагировать на “ерунду”:

“Если ты сейчас же не поцелуешь два раза свои руки, ночью будет гроза, которая снесет крышу нашего дома”.

“Если ты не переложить подушку получше, у папы утром не заведется машина”.

“Если ты прямо сейчас не подумаешь о чем-то хорошем, завтра твоя сестра поскользнется на банановой кожуре и сломает нос”.

Конечно, это звучит глупо, но это был единственный способ выработать у Ким способность не обращать внимания на суеверные страхи, которые порождал ее мозг. Первую неделю мы тренировались с Ким каждый вечер, но потом просто забыли об этом, потому что Ким добила невероятного прогресса. Иногда я еще замечаю, что она слишком тщательно укладывает подушку, но вот уже два года мы не проводим “антисуеверных тренировок”, и мне кажется, можно сказать, что ее тревожность и утомительные ритуалы остались в прошлом».

* * *

Одна из часто встречающихся навязчиво-компульсивных детских проблем – это чрезмерная тревожность, тенденция к постоянным переживаниям по поводу того, что может произойти что-то страшное. В детской психиатрии эта проблема носит название «сверхтревожное расстройство». Следующую историю рассказала нам мать, которая помогла своему сыну справиться с привычкой сильно переживать из-за всего на свете.

«Тому было девять лет. Его проблема заключалась в том, что он переживал буквально из-за всего. Он боялся, что что-то плохое произойдет со мной, что он потеряется, что случится какая-то катастрофа, что начнется война, что на нас нападут террористы – и так далее. Из-за своих страхов Том ни на минуту не мог оставаться один. По ночам он не мог заснуть, а в школе, по словам учительницы, даже во время уроков с его лица не сходило тревожное выражение.

Я узнала о методике освоения навыков и, придя домой, сказала Тому, что мне нужно будет попозже поговорить с ним о новом умении, которым он должен овладеть. Том воспринял мои слова с энтузиазмом и захотел, чтобы я сразу рассказала ему, что это за умение. Я повторила, что мы поговорим об этом вечером, и отправила его играть с друзьями.

Вечером за ужином я рассказала Тому, что узнала: все проблемы у детей случаются оттого, что они не владеют каким-нибудь важным умением. Я объяснила ему, что он тоже может освободиться от своих страхов и переживаний, если освоит нужный навык. Мы подумали вместе, что же это должно быть за умение, и пришли к выводу, что Тому нужно

научиться отбрасывать свои страхи прочь. Когда я спросила его, как он хотел бы назвать свое умение, он тут же выдал ответ: “Мистер Бин”.

После этого мы стали рассуждать о том, какую пользу принесет ему овладение “навыком мистера Бина”. Том сказал, что тогда жизнь станет для него легче. Я предположила, что когда у него появится этот навык, у него будет оставаться больше свободного времени на то, чтобы общаться с друзьями. Том согласился со мной и добавил, что он станет более счастливым, если ему не придется беспокоиться о столь многих вещах.

Теперь настало время выбрать существо силы. Здесь у Тома тоже не возникло трудностей. Он решил, что его существом силы будет компьютерный герой Супер-Марио. В брошюре с инструкцией, прилагавшейся к игре, мы нашли изображение Супер-Марио, вырезали его и приклеили на обложку рабочей тетради по освоению навыка, которую завел Том. Потом я спросила у него, как именно Супер-Марио будет помогать ему овладеть “навыком мистера Бина”, и Том тут же ответил:

– Он будет бить страхи и прогонять их, и душить все переживания, закидывая их монетами.

Самым сложным оказалось убедить Тома в том, что он способен овладеть таким умением. Наверное, дело было во мне, потому что я сама мало верила в то, что у него это получится. Я понимала, что ему будет непросто расстаться со всеми своими переживаниями.

Зато поиск группы поддержки оказался делом легким и веселым. По мере того, как к ней присоединялись все новые и новые помощники, росла и уверенность Тома в себе. Имея столько болельщиков, он перестал чувствовать, что борется со своей проблемой в одиночку. Мы даже попробовали кое-что спланировать для будущего праздника, но на этом этапе Том утомился и спросил, не можем ли мы продолжить обсуждение завтра?

На следующее утро, когда Том уходил в школу, он сказал мне то же самое, что всегда говорил по утрам:

– Мам, будь осторожней и береги себя.

Но на этот раз я даже не стала пытаться убедить его в том, что ему не о чем волноваться. Я просто подмигнула ему и с улыбкой сказала:

– Мистер Бин.

Том рассмеялся.

В школе Том рассказал учительнице, что занялся тренировкой “навыка мистера Бина”, и показал ей свою рабочую тетрадь. Учительница внимательно просмотрела ее и заметила, что Тому будет очень полезно овладеть таким навыком.

Мы нашли для Тома способ, как можно практиковать отбрасывание тревог. Я придумывала самые разнообразные страхи и рассказывала о них вслух. Например, я могла сказать: “Будем надеяться, что наш дом не загорится, пока нас не будет” или: “Только бы не было такой сильной грозы, чтобы мы надолго остались без электричества”. Когда я говорила что-то подобное, Тому нужно было показать, что он может не переживать из-за этого. Но кроме тех страхов, что придумывала я, у Тома все равно была масса своих. Когда он начинал говорить о них, я напоминала ему о его навыке, произнося “Мистер Бин” или “Супер-Марио”. Это были волшебные слова, с помощью которых Тому удавалось отодвинуть свои переживания и убедить себя в том, что на самом деле бояться нечего.

Страхи Тома были для нас серьезной проблемой, так как из-за них он не мог заставить себя заняться чем-нибудь новым – например, найти себе хобби или поехать в детский лагерь. Когда я поняла, что Том делает успехи, я отважно записала его на следующее лето в лагерь.

Наконец весной настал тот день, когда Тому нужно было на неделю поехать на место летнего лагеря, чтобы познакомиться с другими участниками будущей смены. Но он начал придумывать самые разные причины для того, чтобы избежать поездки.

Я посадила Тома к себе на колени и стала объяснять ему, что мы занимаемся “навыком мистера Бина” как раз для того, чтобы преодолевать такие ситуации, и что, поехав в лагерь, он сможет узнать, чему он уже научился. Я сказала ему, что переживать совершенно не о чем и что благодаря этой поездке он поймет, хочется ли ему ехать в лагерь на две недели или нет. Том согласился поехать. Надо признаться, в тот момент я все еще считала, что летом он ехать откажется и предпочтет “безопасно” просидеть все лето со мной.

Но неделя в лагере прошла удачно, и, вернувшись, Том сразу же объявил, что летом снова туда поедет. Я от всей души похвалила его за то, что он так далеко продвинулся в освоении навыка.

Методика очень во многом помогла нам. Тренировки, которые мы проводили, помогли мне самой осознать масштаб всех тех страхов, что терзали бедного Тома. Иногда он стал замечать, что я сама напрасно переживаю. Тогда он говорил мне:

– Знаешь, мам, тебе тоже надо попрактиковаться с мистером Бином.

Кроме того, методика освоения навыков помогла нам обсудить те вещи, говорить о которых было нелегко. Например, в тех редких случаях, когда я слишком резко что-нибудь высказывала Тому, он замечал:

– Тебе нужно научиться говорить по-доброму, а то ты слишком быстро раздражаешься.

Прошлым летом Том впервые в своей жизни побывал в летнем лагере, и все прошло просто прекрасно.

Однажды, в конце сезона, Том привел к нам домой своего лучшего друга Арнольда и позвал меня для какого-то разговора. Постепенно до меня дошло, в чем дело. Арнольд рассказал Тому о какой-то своей проблеме, а Том в ответ рассказал ему об освоении навыков. Мальчики решили, что для того, чтобы справиться со своей проблемой, Арнольд должен научиться умению “как дела?”. Но как Арнольд овладел им – это уже другая история».

Травля

Дети часто травят друг друга. Самый простой и зачастую наиболее эффективный способ вмешательства – это собрать детей вместе и помочь им найти решение проблемы. Однако порой такой способ по той или иной причине не срабатывает. В таких случаях можно помочь ребенку, которого травят, другим путем.

13-летнего Рона травили за врожденный дефект – «волчью пасть». Несмотря на несколько операций, избавиться от него полностью не удалось, и дефект был все равно немного замечен: Рон говорил гнусаво, а его нос был немного смещен вбок.

Проблема Рона заключалась в том, что он никуда не ходил. Его мама пыталась найти ему самые разные занятия вне дома – кружки, встречи с друзьями, спортивные секции – но все безрезультатно. И мать, и отец Рона устали от того, что сын все время сидит дома, никуда не ходит со своими сверстниками и пристаёт к родителям, чтобы они поиграли с ним во что-нибудь или просто составили ему компанию. Для подростка это нетипично, но Рон вел себя так, потому что боялся, что над ним будут издеваться. Он рассказывал родителям, что в школе, в его классе, никто его не дразнит, но если он идет куда-нибудь еще, сразу же начинаются издевательства. Под издевательствами он имел в виду в основном обидные прозвища, которые выкрикивали ему вслед. Например, соседские дети называли его «Носяра» и всегда кричали ему вслед оскорбительные фразы, когда он проезжал мимо на велосипеде.

Рон ничего не придумывал и не преувеличивал. Все так и было, но я никак не мог помешать этому. Поэтому я избрал для Рона другой принцип действий: помочь ему стать таким сильным, чтобы он перестал обращать внимания на любые крики и обзывательства, с которыми мог столкнуться.

Рон воспринял это предложение без энтузиазма, но согласился попробовать. Я дал ему задание, которое он должен был выполнить к нашей следующей встрече. Он должен был как можно чаще выходить из дома, чтобы дать соседским детям возможность пообзывать. План заключался в том, чтобы он собирал те слова, которыми его «награждают», и записывал их в тетрадь, а потом показал мне. Рон сделал все, как я ему сказал, и когда пришел на следующую встречу, принес длинный список обзывательств и прочих грубостей, которые ему пришлось выслушать за прошедшую неделю.

Мы вместе с Роном придумали, как он может тренироваться не обращать внимания на оскорбления. Рон должен был представить себе, что у него есть невидимый щит, который делает его неуязвимым, – как у героя компьютерной игры. Когда Рон показывал мне, что щит «включен», я вслух зачитывал ему те обидные прозвища, которые он слышал на улице и записал в свою тетрадь. С помощью своего воображаемого щита Рон быстро научился воспринимать слова, которые я произносил, с юмором. Постепенно его мастерство не обращать внимания на издевательства перешло и в реальную жизнь. Он нашел в себе смелость чаще выходить из дома и вскоре стал посещать спортивную секцию, которая ему очень нравилась. Там он начал знакомиться с другими подростками и обзаводиться новыми друзьями.

«Грязные штанишки»

Как правило, о ребенке говорят, что он «пачкает штанишки», если он уже достаточно взрослый для того, чтобы уметь ходить в туалет, однако по каким-то причинам отказывается делать это. Такие дети обычно терпят до последнего, и в конце концов фекалии оказываются у них в штанишках.

Боян Стахилев, психолог, работающий по методике освоения навыков в Болгарии, рассказал мне такую историю:

«Меня пригласили вести семинар по освоению навыков в старинном болгарском городе Велико-Тырново. На таких семинарах я обычно сталкиваюсь с реальными случаями из жизни. На этот раз я познакомился с Даниэлой – психологом из ближайшей Детской деревни. Это детский дом семейного типа для ребят, которые по каким-то причинам остались без родителей. Даниэла пригласила на семинар девятилетнего мальчика по имени Живко и его приемную мать.

Перед началом заседания я поприветствовал Живко и его маму. Я узнал, что сам Живко не хочет присутствовать на семинаре, так что мы договорились, что он побудет в соседнем кабинете и займется рисованием мелками, которые его мама принесла с собой.

Когда мы все расселись, мать Живко рассказала нам о том, что он не может контролировать себя и ходить в туалет, когда это необходимо. Она сказала, что пока другие ее дети ничего об этом не знают, но она боится того, что, если все откроется, они начнут дразнить Живко и чураться его. Еще она сказала, что Живко только недавно вошел в их семью. Он жил с ними вместе всего лишь семь месяцев. Кроме Живко, у нее было еще четверо детей.

После этого я начал рассказывать об освоении навыков, объясняя основные принципы нашей методики. Вскоре мы уже обсуждали, каким умением нужно овладеть Живко для того, чтобы справиться со своей проблемой, – это должно было быть умение вовремя добираться до туалета. Мама перечислила различные очевидные преимущества, которые такой навык дал бы как семье, так и самому Живко. В первую очередь, обучение этому навыку дало бы Живко возможность играть с другими детьми, вместо того чтобы скучать в одиночестве. Кроме того, мама считала, что это умение серьезно повысит его самооценку и, может быть, даже позволит ему занять место “вожака стаи”. Дополнительное преимущество заключалось в том, что если Живко овладеет этим навыком, то сможет вместе со всей семьей поехать на экскурсию в Италию, которая была запланирована на следующий месяц. Когда мы заговорили о будущем празднике, мать Живко сказала, что она готова устроить его для Живко уже тогда, когда будет замечен какой-то прогресс, еще до полного избавления от проблемы. Вся консультация заняла около часа и закончилась тем, что все присутствующие пожелали Живко и его маме удачи».

Комментарий приемной матери Живко

«Когда Живко только попал в Детскую деревню, я сразу заметила, что он пачкает свои штанишки. Вначале я подумала, что это просто временная дурная привычка, которая пройдет, когда он к нам привыкнет. Однако прошло полгода, Живко вполне освоился, но эта проблема осталась. Я привела его к врачу, который обследовал Живко и сказал, что со своей стороны никаких нарушений не видит. После этого я обратилась к Даниэле – она работает в нашей деревне психологом. Она предложила всем вместе поговорить с Бояном, который как раз должен был проводить в городе семинар на тему решения детских проблем.

Мне хотелось, чтобы Живко сам побеседовал с Бояном, но он отказался. Что мне было делать? Я решила хотя бы поговорить с Бояном сама, и мы начали с разговора о том, что

Живко удастся лучше всего, и о том, чему он уже научился. Мы поговорили об адаптации Живко в нашей семейной группе, и я рассказала, что именно у него хорошо получается. Встреча была короткой, но очень полезной для меня. После этого мы продолжили работу с Даниэлой. Я сама довольно много сделала. Я постоянно хвалила и подбадривала Живко – и к счастью, для этого было достаточно поводов. У него у самого была весьма сильная мотивация к овладению навыком, потому что ему по-настоящему хотелось поехать с нами в Италию. Вскоре после встречи с Бояном Живко стал пачкать штанишки все реже, и через четыре месяца проблема полностью исчезла. Мне удалось помочь ему сохранить уверенность в себе и положение среди детей, стараясь направлять и их внимание исключительно на его успехи».

Комментарий Даниэлы, психолога Детской деревни

«Мать Живко пришла ко мне, чтобы поговорить о неспособности мальчика вовремя ходить в туалет. Я сразу же подумала о том, что можно пригласить Живко и его маму на семинар по освоению навыков, чтобы всем вместе придумать, как решить эту проблему. Консультация на семинаре оказалась очень удачной, и всем нам стало понятно, что Живко на самом деле обладает массой способностей и возможностей. Для меня эта встреча оказалась полезна тем, что я обрела больше уверенности в себе для того, чтобы продолжать свою работу и использовать в ней метод освоения навыков. Подход понравился и маме Живко. Она восприняла его как приятную и интересную игру. Потом я обнаружила, что и некоторые другие дети в этой семейной группе “заразились” идеей освоения навыков.

Я несколько раз встречалась с Живко после семинара – не в своем кабинете, где я обычно провожу беседы с детьми, а в его собственной комнате. Это оказалось удачным решением. Во время наших встреч мы сидели прямо на полу, разговаривали, рисовали, играли и много смеялись.

Умение, которым Живко хотел овладеть, заключалось в том, чтобы успевать дойти до туалета. Мне показалось интересной его идея карты, на которой были бы показаны все туалеты в нашей деревне. Потом мы рассчитали, каким из туалетов он должен пользоваться в зависимости от того, где находится в тот момент, когда почувствует, что “пора”. Живко начал делать успехи с первого же дня. Даже при нашей первой встрече в его комнате он рассказал мне о том, что у него уже получалось раньше. Когда мы занялись исследованием преимуществ обучения этому навыку, его заинтересовала идея повесить на стену плакат с описанием его проекта. Когда он овладел умением и проблема осталась в прошлом, Живко попросил других детей из своей семьи помочь ему в организации праздника, который состоялся в его 10-й день рождения».

Комментарий самого Живко

«Больше всего на свете я хотел вылечиться. Но я думал, что это невозможно. А потом я спросил себя: “Я буду продолжать делать все то же или я смогу с этим справиться?”

Даниэла спросила меня:

– Когда ты впервые понял, что это – проблема, которую ты сможешь преодолеть?

И я помню, что я ей ответил. Я сказал:

– Я понял это, когда начал обсуждать это с моей мамой.

Когда мы поехали на семинар, и я встретился с Бояном, я стеснялся, но мне понравились плакаты, которые я увидел там на стене. Я до сих пор помню название одного из них. Он назывался “Вылечившийся сам”. Там была картинка мальчика с воздушными шариками.

Я тоже сделал для себя похожий плакат. Мне очень нравится рисовать. Теперь все стало так, как в [популярной болгарской] песне “Я пою сердцем”».

Комментарий Бояна Стахилова, консультанта

«Оглядываясь назад, мне хотелось бы сказать, что я здесь почти ничего не сделал. Мне просто было любопытно, смогут ли Даниэла и мать Живко найти пользу в методике освоения навыков. Живко не хотел к нам присоединяться, но я не видел в этом проблемы. Вместо того чтобы поговорить с ним, я поговорил с его матерью о том, что она может сделать для того, чтобы помочь ему. За все, что происходило после консультации, сказать спасибо нужно не мне, а остальным, в первую очередь – самому Живко. Эта история в очередной раз подтвердила, как важно иметь рядом тех, кто поддерживает тебя. Мне хотелось бы поблагодарить Даниэлу, мать Живко и самого Живко за то, что они разрешили мне рассказать об этом примере успешного применения метода освоения навыков».

Кошмар летнего лагеря

Следующая история – о том, как помочь детям преодолеть страхи, но это не описание конкретного ребенка с конкретным страхом, а история целой группы, у которой был один общий страх на всех.

Майю Ахола, учитель начальной школы, работавший воспитателем в летнем лагере для детей от 7 до 11 лет, предоставил в наше распоряжение свой рассказ:

«Смена в лагере только началась, когда один из старших ребят придумал историю о том, что в туалете во дворе в мусорном бачке живет человек и курит там сигареты. Младшие дети восприняли эту сказку всерьез, и, обладая богатым воображением, добавили к истории еще больше деталей. Очень быстро человек в мусорке превратился в седовласого монстра, который крал детей, решивших воспользоваться уличной уборной.

Ситуация совершенно вышла из-под контроля, и вскоре мы имели расцветший буйным цветом случай туалетной истерии. Пять девчонок отчаянно рыдали во дворе, отказываясь даже близко подойти к уборной. Мы, воспитатели, изо всех сил старались успокоить их и даже светили фонариком в мусорное ведро и унитаз, чтобы показать, что там никого нет. Но это не помогало, и дети продолжали твердить, что на самом деле видели, как что-то шевелится в туалете. Неудивительно, что тогда же среди них начались разговоры о том, как они скучают по дому.

Все воспитатели собрались вместе на экстренное совещание, чтобы обсудить, как можно успокоить детей. Я предложил попробовать методику освоения навыков. Мои коллеги решили, что это удачная мысль. Я собрал вместе шесть плачущих девочек и таинственным голосом начал рассказывать им, что знаю, как избавиться от Туалетного монстра. Я сказал, что уже встречался с чудовищами, которые любили пугать детей в лагерях. Кроме этого, я объяснил, что победить таких чудовищ можно только совместными усилиями. Тут плач прекратился, и девочки стали внимательно меня слушать.

Мы начали разрабатывать план, как уничтожить монстра. Всю схему действий решено было записать на большом листе ватмана, и одна девочка выступала в качестве секретаря. Пара мальчишек, которые присоединились к нам, пришли в восторг от перспективы “войны с монстром”. Я объяснил, что для того, чтобы выиграть битву, нам нужен отряд поддержки. Под ним я имел в виду “тотемных животных”, изображения которых дети могли бы носить на груди как талисманы. Наша секретарша большими буквами вписала в наш план слово “талисман”. Эти талисманы представляли собой кусочки картона с изображениями существ силы, которые ребята вешали на веревочках на шею. Существа силы должны были защищать детей и давать им смелость, необходимую для того, чтобы зайти в туалет и победить монстра. Кроме того, дети дали своим тотемным животным имена, которые тоже написали на картонках. Мальчики составляли подробные схемы ловушек на монстра, которые они собирались конструировать.

Все больше и больше детей собиралось вокруг стола. Когда те, кто не поддался истерии, заметили, что остальные строят планы, как победить монстра, они объявили, что тоже его боятся. Так они могли присоединиться к нам и тоже сделать себе талисманы с тотемными животными. В конце концов в нашу команду вошло целых 15 ребят. Избавление от туалетного монстра превратилось в веселую и захватывающую игру, в которой каждый мог принять участие. Девочки, которые совсем недавно плакали навзрыд, теперь абсолютно серьезно объясняли новичкам, что им предстоит сделать.

Мы даже спланировали, какой праздник устроим после того, как одолеем монстра. Мы решили, что вместе “выпьем за победу” лимонада.

Когда все сделали себе карточки с тотемными животными, мы направились к уборной. Поднявшись на лестницу, мы объявили, что битва с чудовищем начинается. Все это напоминало церемонию по случаю открытия нового моста. Мы торжественно перерезали красную ленточку перед уборной. По просьбе детей я произнес речь, в конце которой они надели на шею талисманы с изображением животных-покровителей.

Стоя там, на ступеньках уборной, каждый мог почувствовать возбуждение и страх, владевшие детьми. Как человек, имевший опыт сражения с туалетными монстрами, я обещал всем ребятам выступать в роли их телохранителя. В качестве оружия у меня было два здоровенных деревянных черпака. Я сказал, что если понадобится, с помощью этих черпаков я заставлю монстра “сделать ноги”. Это придало детям смелости для того, чтобы приступить к первому упражнению.

Я хотел, чтобы прогресс у детей шел небольшими шагами. Мы вместе подошли к открытой двери уборной. Каждый из детей должен был войти туда и постучать по закрытой крышке унитаза. Я сам показал им, как это нужно делать. Первый из тех, кто повторил за мной это действие, был награжден громкими аплодисментами, а это, в свою очередь, придало другим детям смелости подойти и постучать по крышке. Последний из них оказался настолько смел, что поднял крышку и заглянул под нее. Я спросил его, видел ли он монстра, и он ответил, что нет. После этого все остальные тоже пожелали зайти и заглянуть под нее. Я похвалил их за столь отважное поведение, пожав руку лично каждому.

В конце этой первой битвы я пообещал подежурить возле уборной, чтобы дети могли спокойно заходить туда и пользоваться туалетом. Но я знал, что к тому моменту это было уже не нужно! Когда одному из ребят удалось спокойно посетить туалет безо всяких проблем, началась цепная реакция: все нашли в себе достаточно смелости для такого же поступка. После этого дети действовали самостоятельно и вели собственную борьбу с туалетным монстром с помощью своих животных-покровителей. Кроме того, мы договорились, что если в какой-то из дней чье-нибудь животное не появится, я смогу защитить оставшегося без покровительства ребенка с помощью своих черпаков, когда ему нужно будет пойти в туалет.

В тот день мальчики показали свои воображаемые ловушки на туалетного монстра всем остальным детям. Всем ребятам очень понравилась эта затея, и они подошли к ней со всей ответственностью. В качестве приманки мальчишки использовали еловые шишки. Идея заключалась в том, что монстр должен перепутать шишки с фекалиями, а когда он поймет, что ошибся, то должен рассердиться и завалить на себя коробку. Мальчики продемонстрировали разные типы ловушек, и я заснял их все на камеру.

В течение дня ко мне подходили девочки и рассказывали, что самостоятельно ходили в уборную, не видели там никаких следов чудовища и больше его не боятся. Я нарисовал на их карточках с животными специальный знак в честь того, что они победили монстра. Знак служил символом признания их смелости, а также сообщал, что они могут выступать в роли телохранителей для тех, кто все еще продолжал немножко бояться.

Еще до захода солнца с монстром было покончено, и дети, один за другим, стали признаваться, что знали: туалетного чудовища не существует. В конце концов, как кому-то может прийти в голову курить сигареты в таком вонючем месте?

Спустя пару дней, когда ребята уже собирались уезжать из лагеря домой, все, кто участвовал в битве против Туалетного монстра, собрались вместе и произнесли свои тосты за победу. Они говорили добрые слова друг о друге, благодарили друг друга за поддержку и за то, что их смелость служила примером для других».

Детские истерики

«Истерики» у детей в народе называют неконтролируемые и продолжительные приступы гнева и раздражения, часто сопровождающиеся отчаянным плачем. Начинаются они обычно с того, что ребенок испытывает разочарование в чем-то или получает отказ. После этого следует приступ гнева с воплями и слезами. Страсти накаляются, и ситуация совершенно выходит из-под контроля. Можно сказать, что ребенок перестает управлять своим гневом – наоборот, гнев начинает управлять ребенком. Такие истерики могут продолжаться до получаса. После них ребенок утомляется и в изнеможении засыпает. При использовании методики освоения навыков для решения таких проблем нужно, чтобы ребенок овладел определенными умениями, необходимыми для того, чтобы научиться справляться с истериками.

Эту историю рассказал нам Хосе Ламарр, психолог из Квебека (Канада):

«Это рассказ о шестилетнем Александре, у которого был проблемный характер. Его родители заметили, что он устраивает скандалы в тех случаях, когда ему необходимо сделать что-то сложное и требующее усилий. Неудивительно, что он то и дело пользовался “истеричными” приемами в школе. Да и дома, когда после обеда наступало время садиться за уроки, он продолжал заниматься другими делами, так что в конечном итоге родителям приходилось кричать на него, чтобы заставить сделать то, что нужно для школы. И родители, и учитель устали от происходящего. Все зашло настолько далеко, что нежелание Александра делать хоть что-то, требующее усилий, распространилось даже на попытки научиться кататься на двухколесном велосипеде.

Кроме того, у Александра была еще одна проблема – агрессивное поведение по отношению к другим детям. Когда он сердился, то начинал драться и плевать. Ему нужно было освоить два навыка: научиться делать то, что требует усилий, и научиться по-доброму относиться к товарищам. Я не знал, что делать, потому что не думал, что он способен овладеть этими навыками одновременно. Его родители хотели, чтобы в первую очередь он научился справляться с домашними заданиями, требующими усердия, так что мы решили начать именно с этого.

Когда я встретился с Александром, я спросил его, хочет ли он научиться справляться с заданиями, требующими усилий. Он тут же ответил “да”. Он назвал это умение “Братья Марио” – по названию игры Nintendo, главный герой которой всегда справлялся с трудными заданиями. Плюс для себя в овладении этим умением Александр видел в том, что, когда он научится справляться с делами, требующими усилий, у него будет оставаться больше времени на игры. Родители же подсказали ему, что они будут очень счастливы, если он этому научится, и смогут чаще хвалить его вместо того, чтобы постоянно жаловаться на его поведение. Также они сказали сыну, что учитель в школе тоже будет доволен и будет давать ему за сделанные задания красивые наклейки.

В качестве существа силы, или *ami magique*, как мы говорим по-французски, Александр выбрал Человека-Паука. Он повесил картинку с его изображением над кроватью, а учитель разрешил ему прикрепить такую же к парте в школе, чтобы Человек-Паук помогал ему во время уроков.

Александр поверил в то, что он сможет овладеть умением, потому что до этого ему уже удалось научиться многим трудным вещам. Его родители считали, что у него все получится, потому что он – очень упорный мальчик. Если ему что-то приходило в голову, его почти невозможно было заставить от этого отказаться. В общем, все были согласны с тем, что если Александр решит чему-то научиться, он не отступится, пока не достигнет успеха.

Нашим следующим делом было придумать, как Александру тренировать свое умение. Мы решили, что каждый вечер, задолго до того, как нужно будет ложиться спать, он по 10 минут будет пытаться выполнить какое-то задание, требующее усилий. Он должен будет делать это самостоятельно или, если потребуется, с помощью родителей. Перед этим он обязательно должен закрыть глаза и повторить про себя три раза: “Я – молодец”. Только после этого ему нужно будет приступить к трудному заданию.

Когда мы вновь встретились с Александром через неделю, я узнал, что он уже многого достиг. Я с интересом спросил, как у него это получилось. Он начал объяснять мне, что перед началом занятий обязательно повторяет “Я – молодец”, но кроме этого, придумал еще одну хитрость, которая помогает ему. Он рассказал, что научился сосредотачиваться на листке бумаги, на котором он должен написать домашнее задание. Я похвалил Александра за его изобретение, потому что оно было действительно замечательным, принимая во внимание то, что обычно он очень легко отвлекался.

В школе дела у Александра тоже пошли лучше. В его рабочей тетради было много записей от учителя о его хорошем поведении. Он даже сказал, что ему теперь нравится ходить в школу! Дома он быстро делал уроки – чаще безо всякой помощи родителей, – и в результате у него действительно появилось больше времени на общение с друзьями. Он был очень этому рад. После нашей встречи Александр с родителями ушли в приподнятом настроении.

Спустя еще неделю мать Александра позвонила мне. Она была очень взволнована и рассказала, что Александр напал на мальчика, который отвлек его в классе, когда он пытался выполнить какое-то сложное задание. Я позвал семью на экстренное совещание. Я объяснил Александру, что перед нами возникла серьезная проблема, которая может разрушить все наши планы, если мы не решим ее. Проблема заключалась в том, что, если Александра будут наказывать за его агрессивное поведение по отношению к другим детям в то время, как он тренирует свой навык выполнения сложных заданий, он может сдаться и так и не достичь всех тех успехов, о которых мы говорили. Я сказал, что это будет очень печально, потому что он уже многого достиг. Кроме того, я объяснил, что Александру нужно научиться не только не пасовать перед трудностями, но и вести себя хорошо с другими детьми. Потом я печально покачал головой и сказал, что невозможно требовать от ребенка овладения двумя навыками одновременно. Реакция Александра оказалась именно такой, как я надеялся. Он сразу же заявил, что может сделать это. Он способен овладеть двумя навыками одновременно – выполнять задания, требующие усилий, и мирно общаться с другими детьми.

Мы стали размышлять, какое умение ему необходимо для того, чтобы его поведение изменилось в лучшую сторону. Мы решили, что ему нужно научиться относиться к другим ребятам по-доброму – так, как относится к окружающим его кошка Шарлотта. Поэтому навык и получил название “Шарлотта”. Дальше мы стали разбираться, что это за навык, с практической точки зрения. Александр рассказал, какие трудные ситуации возникали у него при общении с другими детьми, и я понял, что ему нужно научиться защищаться словами, а не кулаками, если другие дети говорят ему что-то неприятное. Например, когда одна маленькая девочка сказала ему за завтраком, что он должен есть хлебные корки, он вместо того, чтобы ответить, расцарапал ей лицо. Когда я спросил его, что бы он мог сделать вместо того, чтобы царапать “противника” в подобной ситуации, он ответил, что не знает. Тогда я предложил ему отвечать на подобные замечания словами: “Лучше следи за собой”. Александру эта идея понравилась. Мы разыграли несколько ситуаций, в которых я говорил ему что-то неприятное, а он должен был отвечать мне. Также я предложил родителям Александра проводить с ним такие же тренировки в течение пяти минут каждый вечер. Родители должны были говорить ему что-то неприятное, а он должен был учиться отвечать не физически, а словесно. Это было похоже на очень веселую игру.

При нашей следующей встрече я узнал, что Александру сопутствует успех на обоих фронтах. В школе к нему стали относиться куда лучше, а ему самому нравилось ходить туда все больше и больше. Родители так радовались его достижениям, что взяли его с собой в ресторан, и у них было такое хорошее настроение, что они играли с ним в разные игры. Остаток встречи был посвящен планированию предстоящего праздника. Лучше всего было устроить его во время ближайших школьных каникул. Александр пригласил на праздник друзей и бабушку с дедушкой, которые очень поддерживали его. Он захотел, чтобы угощением на празднике были хот-доги и чипсы. Все получилось просто замечательно!

Случай Александра убедил меня в том, что если ребенок очень хочет, то может овладеть и двумя навыками одновременно».

Игры с огнем

Следующий рассказ – о 10-летнем мальчике, проблемой которого были «игры со спичками». В данном случае это была совсем не безобидная игра, потому что мальчик уже устроил два настоящих пожара, на которые пришлось вызывать пожарных. Эту историю уже много лет назад представил на конференции по семейной терапии один из зачинателей этого движения Джей Хейли, сопроводив ее видеозаписями сеансов. Я попытаюсь пересказать ее здесь своими словами, потому что мне она кажется прекрасной иллюстрацией того, как дети справляются с проблемами через овладение навыками.

Назовем героя нашего рассказа Дон. Дон и его родители сидели в кабинете консультанта. Они только что рассказали о том, что произошло, и пребывали в мрачном настроении. Доктор ненадолго прервал общение с семьей, чтобы проконсультироваться с другими членами своей команды, которые наблюдали за сеансом через зеркальное стекло. Вернувшись, он обратился к Дону с такими словами:

– Дон, по-моему, ты совершенно не умеешь обращаться с огнем! Кажется, ты в этом совершенно не разбираешься. Неудивительно, что дело доходит до пожаров!

Дон растерялся. Он, вероятно, ожидал, что его снова начнут ругать за баловство со спичками, но вдруг оказалось, что его ругают за другое – за то, что он вел себя с огнем как невежда.

Доктор принес из соседней комнаты несколько предметов и положил их на стол перед Доном и его родителями. Там была металлическая коробочка, немного бумаги и упаковка спичек.

– Давай-ка посмотрим, на что ты способен, – сказал доктор Дону и протянул ему спички. – Я хочу, чтобы ты поджег этот кусочек бумаги и сжег его в этом ящичке. А мы с твоими родителями посмотрим, как ты будешь это делать.

Дон не очень понимал, к чему все это, но сделал то, что ему сказали. Он взял кусок бумаги, поджег его спичкой и дал сгореть в металлическом ящичке. Когда все было закончено, консультант сказал:

– Давай начистоту, Дон. Это, конечно, далеко не высший класс! Ты сделал сразу несколько серьезных ошибок. Во-первых, ты чиркаешь спичкой не в ту сторону, во-вторых, поджигаешь бумагу, держа ее в руке, – а надо класть ее в контейнер, – а в-третьих, ты не следишь непрерывно за огнем, а смотришь то туда, то сюда, пока он горит. То, что мы сейчас видели, доказывает, что я был прав. Ты не умеешь правильно обращаться с огнем, и тебе нужно научиться этому, чтобы больше не было никаких неприятностей!

После этого доктор предложил – в данном случае можно даже сказать, приказал – отцу Дона ежедневно учить сына правильному обращению с огнем. Доктор не случайно выбрал в качестве учителя отца Дона. Проступки мальчика почти разрушили их отношения, и консультант решил воспользоваться этой возможностью, чтобы поправить дело.

Дон и его отец согласились следовать указаниям доктора. До конца сеанса они обсуждали, как именно отец Дона будет учить его обращаться с огнем на протяжении двух следующих недель. Он должен был научить сына, как разжигать угольный гриль, как безопасно разжечь и потушить костер на улице, как горят разные материалы, как работает огнетушитель и т. д.

За время, прошедшее до следующего сеанса, Дон достиг заметных успехов. С помощью отца он научился многим вещам и уже мог считаться, по крайней мере среди своих ровесников, настоящим экспертом по части огня и всего, что с ним связано. Кроме того, его отношения с отцом заметно потеплели. В целом можно было считать, что Дон избавился

от своего опасного влечения к огню, но доктор решил подстраховаться и порекомендовал продолжать тренировки еще две недели.

Когда они пришли на следующий сеанс, Дон был уже настолько сыт обучением безопасному обращению с огнем, что сам предложил, чтобы они с отцом занялись чем-нибудь другим.

Так Дон освоил крайне необходимый ему навык, и в то же самое время наладились его отношения с отцом. Подобный «побочный эффект» – улучшение отношений между детьми и родителями – характерен для любого удачного подхода к решению детских проблем, в том числе и для освоения навыков. Когда родителям дают возможность активно помогать своим детям, это непременно оказывает благоприятное воздействие на их взаимоотношения.

Синдром дефицита внимания

Синдром дефицита внимания и часто сопровождающая его гиперактивность – довольно распространенная детская проблема. Считается, что ее причиной является определенная незрелость структур головного мозга, отвечающих за обработку информации. Методика освоения навыков хорошо зарекомендовала себя в работе с этой проблемой.

Однако для того, чтобы применять в таких случаях наш метод, необходимо вначале разделить общую проблему на части, и тогда решать ее будет проще. Более подробно о тех умениях, которыми нужно овладевать детям с трудностями в концентрации внимания, можно прочитать в разделе, посвященном преобразованию проблем в умения.

А следующая история была рассказана родителями шестилетней девочки, которая страдала от такой проблемы, как неспособность справляться с неудачами.

Проблема Веры заключалась в том, что она совершенно не умела мириться с неудачами. Если у нее что-нибудь не получалось, начиналась истерика. Она швыряла все, до чего могла дотянуться, вопила, что она – дура, идиотка и ничего не может сделать как надо. Ее родители решили попробовать поработать с ней по методике освоения навыков. Первоочередной задачей для них было установить, каким навыком необходимо овладеть Вере для того, чтобы справиться со своей проблемой. Подумав, они решили, что ей нужно научиться реагировать на неудачи положительно.

Родители подошли к Вере и сказали, что им хотелось бы, чтобы она научилась лучше справляться с неудачами. К их удивлению, дочка полностью их поддержала. Она сама мучилась от своей проблемы, и ей было несложно осознать, какие преимущества даст ее решение. Своими помощниками она захотела видеть родителей, бабушку, старшую сестру и двух лучших друзей. Ее существом силы стал ягуар. Она сама нарисовала его в рабочей тетради, в которой должна была записывать все, что касалось ее проекта. Свой навык Вера решила назвать «Все нипочем». Человек, которому все нипочем, никогда не нервничает, даже если его постигает неудача.

Вера самостоятельно придумала несколько способов обучения своему мастерству. Например, она рисовала нарочито небрежные рисунки и гордо демонстрировала их родителям и другим болельщикам, заявляя:

– Смотрите все! Вот какую ерунду я нарисовала, но совсем не переживаю!

Однажды, когда Вера случайно надела наизнанку свитер, она громко закричала:

– Посмотрите-ка, я надела свитер наоборот и не переживаю! Мне все нипочем!

Проблема отношения к неудачам была для Веры очень серьезной, так как этой девочке хотелось абсолютно все делать хорошо. Поэтому для нее было очень важно продолжать практиковаться до тех пор, пока она не станет более спокойно воспринимать возможность ошибок и неудач. Она успешно тренировалась и постепенно поняла, что в ошибках нет ничего ужасного, если научиться относиться к ним правильно.

Спустя примерно два месяца после начала проекта родители Веры устроили ей скромный праздник, на котором она получила красивую грамоту. Там было сказано, что благодаря своему упорному труду Вера заслужила почетный титул «Мастер “Все нипочем”». Она от всей души поблагодарила всех, кто помогал ей в этом, и сказала, что после того, как она перестала бояться ошибиться и выставить себя дурочкой, ей стало гораздо легче в школе.

Подведем итоги

Если вы открыли эту страницу только после того, как прочитали всю книгу, это значит, что вы уже хорошо знакомы с 15 ступенями методики освоения навыков и знаете, как можно применять их для разрешения самых разных детских проблем. Давайте подытожим все, чему вы научились.

- Методика освоения навыков – это образовательный инструмент и способ решения проблем, используя который вы можете помогать детям в преодолении трудностей. Наш подход основан на идее о том, что дети должны принимать активное участие в овладении умениями, которые нужны им для того, чтобы справиться с существующими проблемами.

- Чтобы воспользоваться этой методикой, вы в первую очередь должны найти умение или способность, овладение которой даст ребенку возможность разрешить проблему.

- Затем вы должны договориться с ребенком о том, что он начнет учиться определенному навыку, и убедиться в том, что он понимает, как это будет выглядеть на практике.

- Чтобы ребенок по-настоящему был заинтересован в освоении навыка, вы должны помочь ему осознать те преимущества, которые это сулит и ему, и окружающим. Мотивацию ребенка можно усилить, заранее спланировав вместе с ним праздник, которым будет отмечен его успех в овладении навыком.

- Чтобы приступить к тренировкам навыка, ребенок должен обрести уверенность в том, что он сумеет добиться успеха. В ваших силах помочь ему в этом – посоветуйте ребенку выбрать существо силы, которое будет помогать ему в обучении, и набрать команду «болельщиков», а также объясните, почему вы и окружающие уверены в том, что у него все получится.

- Чтобы ребенку хватило мотивации и энергии для тренировки умения, вы должны обеспечить ему удовольствие от тренировок, поощряя его и гарантируя положительную обратную связь в ответ на любые признаки прогресса.

- Чтобы возможные ошибки и «шаги назад» не подорвали уверенность ребенка в своих силах, вы должны заранее подготовить его к такой возможности и позволить ему самому решить, как другие люди должны будут помогать ему в том случае, если он временно забудет об осваиваемом навыке.

- Новое умение нужно постоянно подкреплять, чтобы оно превратилось в привычку, а не было всего лишь чем-то таким, что человек делает только тогда, когда об этом вспоминает. Поэтому ребенку надо помочь организовать праздник в честь освоения навыка и дать ему возможность поблагодарить всех, кто так или иначе помогал ему в процессе обучения. Кроме того, полезно предоставить ребенку возможность передать свое умение другим и только потом перейти к освоению следующего нужного навыка.

- Освоение навыков – это метод, который позволяет помогать детям преодолевать их проблемы и овладевать новыми умениями. Однако положительный эффект от применения этой методики не исчерпывается влиянием на одного лишь ребенка – меняется и среда, в которой он живет. Когда близкие ему люди объединяют свои силы для того, чтобы помочь ему овладеть важным навыком, это укрепляет их взаимоотношения с ребенком.

Разного рода трудности, проблемы и неприятности – неотъемлемая часть жизни ребенка. То, как мы воспринимаем эти проблемы и как стараемся решать их, влияет не только на наше личное благополучие, но и на благополучие наших детей.

Если мы считаем детские проблемы раздражающим фактором и подходим к ним, как к чему-то такому, чего следует стесняться, обсуждаем их только за закрытыми дверями и перекладываем их решение исключительно на плечи специалистов, то, скорее всего, мы будем

чувствовать себя некомпетентными и неспособными помочь собственным детям. А дети, в свою очередь, будут убеждены в том, что с ними что-то не так, – и они ничего не могут сделать с этим.

Если же, напротив, мы рассматриваем проблемы наших детей с точки зрения умений, которыми они должны овладеть, то обретаем веру в себя. Именно мы – родители, воспитатели и учителя – должны дать ребенку знание о том, что проблемы – это часть нашей жизни, а справиться с ними проще всего тогда, когда люди помогают друг другу.

Благодарности

В первую очередь я хотел бы от всей души поблагодарить всех мальчиков и девочек, их отцов и матерей, учителей и воспитателей, с которыми я встречался на протяжении многих лет работы и которые помогли мне понять, что нужно делать для того, чтобы помогать детям разрешать их проблемы.

Хотя официально автором этой книги являюсь я, это не означает, что я – единственный изобретатель методики освоения навыков. Это – результат командной работы. Другие члены этой команды – мой коллега Тапани Ахола и педагоги специального образования Туйя Тераава и Сирпа Бирн.

И сама методика освоения навыков тоже не взялась из ниоткуда. Ее корни – это международное движение краткосрочной психотерапии. Больше всего на наш метод повлияли работы инноваторов в этой области:

- Милтона Эриксона, американского психиатра и пионера современной краткосрочной психотерапии. Вы можете посетить сайт Фонда Милтона Эриксона по адресу <http://www.ericksonfoundation.org>, чтобы узнать больше об этом удивительном человеке;

- Инсу Ким Берг и Стива де Шейзера, которые стали основателями так называемого ориентированного на решение подхода в краткосрочной терапии. Вы можете больше узнать о применении терапии, ориентированной на решение, в работе с детьми из замечательной книги Инсу Ким Берг и Терезы Штайнер «Детские решения работают» (Children's Solutions Work). Можете также посетить сайт Центра краткосрочной семейной терапии по адресу: <http://www.brief-therapy.org>;

- новозеландца Дэвида Эпстона и австралийца Майкла Уайта, родоначальников направления краткосрочной терапии, которое называется «нарративная терапия». Множество примеров применения этого подхода к решению детских проблем можно найти в чудесной книге Дженифер Фриман, Дэвида Эпстона и Дина Лобовитца «Игровой подход к серьезным проблемам» (Playful approaches to serious problems). Если хотите узнать еще больше, посетите сайт <http://www.narrativeapproaches.com>;

- Кло Маданес. Она считается одним из известнейших американских семейных психотерапевтов и одним из основателей так называемой «стратегической краткосрочной психотерапии». С ее замечательными идеями можно познакомиться, прочитав ее книги: «За односторонним зеркалом» (Behind the One Way Mirror) и «Стратегическая семейная психотерапия» (Strategic Family Therapy). Сайт Кло Маданес: <http://www.cloemadanes.com>.

Издание этой книги стало возможным благодаря всем тем людям, которые поделились с нами историями об опыте применения методики освоения навыков в работе с детьми или в своих семьях. Хочу поблагодарить Туйю Терааву, Сирпу Бирн, Катю Фурман, Майю Ахола, Элиз Луовулу (Финляндия), Альфреда Браттеруда, Ивара Хауга (Норвегия), Хосе Ламарра (Канада), Бояна Стахилова (Болгария), Хушманда Эбраими (Иран), Лизу Бреннан (Ирландия), Вивеку Лильерос (Швеция), Эндрю Даггана, Энн Тернер (Великобритания). Наша методика на удивление быстро распространилась по всему миру. Изначально она носила финское название *Muksuoppi*. На английском она называется *Kids' Skills*.

Вот имена людей, которые помогали распространять информацию о нашей методике в странах, где они работали: Хушманд Эбраими (Иран), Эндрю Дагган (Великобритания), Том Хегеман, Манфред Фогт-Хиллман, Вильфганг Бурр, Сусанна Хайнц, Вероника Шеффл (Германия), Карин Вальгрэн, Вивека Лильерос, Стефан Герсон (Швеция), Ивар Хауг и Netverket SFO (Норвегия), Brief Therapy Partners, Лиза Бреннан (Ирландия), Ханс Мюлдер, Берт и Маргрет Хаменсе (Нидерланды), Хосе Ламарр и Андре Грегуар (Канада), Боян Стахи-

лов (Болгария), Яцек Лелонкивич (Польша), Боб Бертолино, Белинда Уиллис, Фрэнк Томас (США), Майкл Дюррант, St. Luke's Innovative Resources (Австралия), Хернрик Петерсен (Дания), Аннет Майнц (Ирак).