

БЕН ФУРМАН

НАВЫКИ РЕБЕНКА

**Как решать детские проблемы
с помощью игры**

Перевод с английского

АНФ

Москва
2013

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф95

Переводчик М. Кульнова
Редактор Н. Нарциссова

Фурман Б.

Ф95 Навыки ребенка: Как решать детские проблемы с помощью игры / Бен Фурман ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2013. — 220 с.

ISBN 978-5-91671-197-4

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 завоеваывающая 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.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Все права защищены. Никакая часть 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, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© 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

ISBN 978-5-91671-197-4 (рус.)
ISBN 978-0958018890 (англ.)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться книгой.....	7
Что такое «освоение навыков»?	9
Как появилось «Освоение навыков».....	16
Освоение навыков и новое мышление	19

Часть 1 СТУПЕНИ ОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ

Ступень 1	Преобразование проблем в умения	24
Ступень 2	Согласие на овладение навыком.....	39
Ступень 3	Выявление преимуществ от овладения навыком	47
Ступень 4	Обозначение навыка.....	55
Ступень 5	Выбор существа силы	59
Ступень 6	Подбор группы поддержки.....	66
Ступень 7	Обретение уверенности	74
Ступень 8	Готовимся праздновать победу.....	81
Ступень 9	Уточнение элементов навыка	88
Ступень 10	«Рекламная кампания».....	96
Ступень 11	Тренировка навыка.....	106

[<>>](http://kniga.biz.ua)

Ступень 12	Напоминание о навыке	121
Ступень 13	Празднование успеха.....	127
Ступень 14	Передача знаний	136
Ступень 15	Переход к следующему умению.....	143

Часть 2

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С ПОМОЩЬЮ ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ

Дурные привычки	151
Агрессивность.....	156
Депрессия, потери и горе.....	167
Страхи и кошмары.....	169
Поведенческие проблемы.....	175
Ритуалы.....	178
Травля	187
«Грязные штанишки».....	190
Кошмар летнего лагеря	196
Детские истерики	201
Игры с огнем	207
Синдром дефицита внимания.....	210
Подведем итоги	213
Благодарности.....	217

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 кол-

легами. 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 помочь 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 — импровизиро-

вать 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 отпразновать 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 нор-

мально 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 вос-

питание 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 Тераава, попросили меня стать их куратором. Эти две женщины были сотрудниками 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 ро-

дители 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 про-

ходили 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.

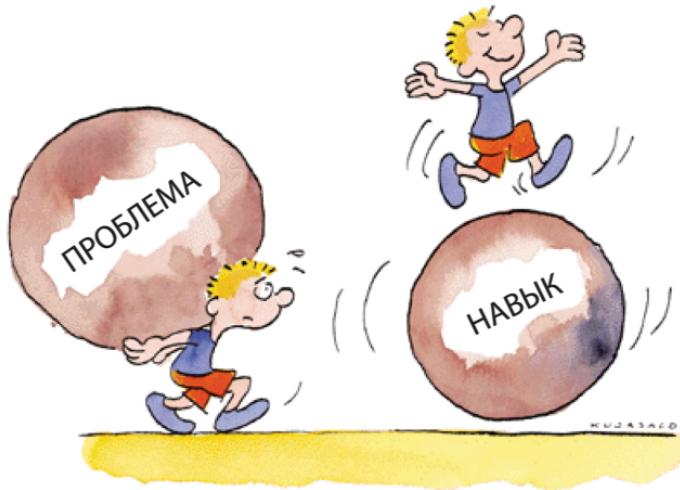
ЧАСТЬ 1

**СТУПЕНИ
ОБРЕТЕНИЯ
НАВЫКОВ**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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, пытаясь 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 навыки — это умение, которым любой из нас может овладеть и совершенствовать 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 нежелательной деятельности, а в обучениициальному поведению. Нижеследующие примеры иллюстрируют это правило:

- если ребенок по ночам мочится в постель, умение, которым он должен овладеть, это не «пе-

рестать 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 направ-