

# Содержание

## **ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ «ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ»?**

Часто задаваемые вопросы .....	10
Краткая история.....	14
Как возникла методика.....	16

## **ЧАСТЬ 2. ПО СТУПЕНЯМ ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ**

Пятнадцать ступеней .....	26
---------------------------	----

## **ЧАСТЬ 3. ПРИМЕНЕНИЕ ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ОТ 3 ДО 14 ЛЕТ**

Обучение контролю над мочевым пузырем — мальчик трех лет .....	54
Проблема с уходом домой — мальчик четырех лет .....	57
Приучение к горшку — мальчик пяти лет .....	62
Как научиться не писать в штанишки — мальчик шести лет .....	65
Как перестать бояться собак — мальчик семи лет .....	68
Мальчик, который стал экспертом в пожарном деле, — восемь лет.....	74
Как подружиться с младшей сестрой — девочка восьми лет .....	81

Как справиться с агрессией — мальчик восьми лет.....	88
Чудесный визит на дом — мальчик восьми лет.....	93
Как научиться не опаздывать — мальчик восьми лет ...	109
Как не бояться масок — девочка девяти лет.....	112
Одно умение ведет к другому — мальчик девяти лет ...	119
Как научиться ходить спокойно — мальчик 10 лет.....	128
Как перестать сквернословить — мальчик 10 лет.....	130
Как победить боязнь пауков — девочка 10 лет.....	134
Вода может стать как молоко — мальчик 10 лет.....	144
Как снова начать есть — девочка 10 лет.....	151
Освоение навыков и Коран — мальчик 11 лет.....	157
Как вернуть счастье после развода родителей — девочка 11 лет.....	164
Как найти общий язык с учителем — мальчик 11 лет.....	172
Как избавиться от пристрастия к компьютерным играм — мальчик 14 лет.....	177

#### **ЧАСТЬ 4. ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ В ГРУППАХ**

Ленивая гусеница и трудолюбивый муравей.....	186
Школа радости.....	192
Дети осваивают новые навыки.....	197
Как наш класс может стать еще лучше?.....	204
Изменение атмосферы в спецклассе.....	209

## **ЧАСТЬ 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ**

Как организовать сотрудничество с родителями.....	218
Письмо классу.....	220
Письма поддержки.....	222
Существа силы.....	228
<b>Эпилог</b> .....	229
<b>Благодарности</b> .....	234



## ЧАСТЬ 1

---

# Что такое «освоение навыков»?



# Часто задаваемые вопросы

---

## **Что такое «освоение навыков»?**

Освоение навыков — это пошаговая методика помощи детям в овладении необходимыми умениями и преодолении эмоциональных и поведенческих проблем. В этом процессе участвуют родные, друзья и другие близкие ребенка.

## **В каком возрасте ее можно использовать?**

Методика освоения навыков разработана для детей от трех до 12 лет, но ее можно применять и в работе с подростками и даже со взрослыми.

## **Кто может применять эту методику?**

Изначально методика освоения навыков была рассчитана на специалистов — психологов, консультантов, социальных работников, педагогов специального образования — то есть на тех людей, чья работа связана с помощью детям в преодолении проблем. Однако метод настолько прост и надежен, что при минимальном руководстве со стороны профессионала его могут применять и родители.

## **Какова основная идея методики освоения навыков?**

Взрослые склонны рассматривать проблемы ребенка как симптомы какого-либо нарушения, которое необходимо лечить, в то время как для детей проблемы — это отсутствие умений, которыми нужно овладеть. Методика освоения навыков основана на «детском» подходе. Ее цель — помогать детям в освоении навыков, которые необходимы им для преодоления существующих проблем. При этом методика требует вовлечения в процесс родных, школы и друзей ребенка, и поэтому она оказывает воздействие не только на него самого, но и на все его социальное окружение.

## **В чем преимущества методики освоения навыков?**

Основное преимущество этой методики в том, что, хотя дети стесняются говорить о своих проблемах, обучение навыкам представляется им интересным и стоящим делом. Кроме того, методика поощряет взаимодействие с родителями, рассматривая их как партнеров и включая их в команду поддержки ребенка в процессе его обучения.

## **С какими проблемами можно работать по этой методике?**

Методика освоения навыков подходит для весьма широкого круга проблем. К ним относятся страхи,

неадекватное поведение, трудности с концентрацией внимания, питанием, сном, туалетом, дурные привычки, детские истерики и т. д.

Также наш метод подходит для облегчения состояния ребенка при более серьезных нарушениях, таких как синдромы дефицита внимания и навязчивых состояний, гиперактивность и эмоциональная нестабильность, так как он помогает научиться лучше контролировать себя.

Можно сказать, что методика освоения навыков пригодна везде, где существует проблема, которую можно решить или облегчить при помощи овладения каким-либо умением.

### **Связаны ли с применением методики какие-либо этические проблемы?**

В целом освоение навыков — это безопасный метод, и самое плохое, что может случиться при его применении, — он не сработает. Однако, как любой метод, направленный на то, чтобы изменить человека, он может использоваться по-разному, в том числе и в этически сомнительных целях. Например, для того, чтобы учить детей лгать или трудиться еще упорнее, когда они и так стараются изо всех сил. К счастью, риск такого развития событий сводится к минимуму тем, что дети сами принимают участие в решении, каким умением им нужно овладеть. Кроме того, в качестве группы поддержки к участию в проекте приглашаются самые важные в жизни ребенка люди.



Также в принципе возможно, что кто-нибудь, лишь поверхностно знакомый с методикой, станет применять ее по букве, а не по духу, не понимая ее философских основ, того, что она основана на уважении к ребенку и на подлинном сотрудничестве с его социальным окружением.

Наконец, стоит отметить, что освоение навыков — это не панацея. Это всего лишь методика помощи детям в решении тех проблем, которые можно преодолеть, овладев определенными умениями. Ее применение не означает отказа от медицинской помощи или других мер, если они необходимы.

# Краткая история

---

Методика освоения навыков была разработана в 1990-е гг. мною и моим коллегой Тапани Ахолой — педагогами и основателями Хельсинкского института краткосрочной психотерапии. Нам помогали Сирпа Бирн и Туйя Терава, педагоги специального образования из Кеулы, дошкольного учреждения для детей с различными эмоциональными и поведенческими расстройствами.

Изначально методика освоения навыков развивалась как набор полезных советов для конструктивного решения проблем дошкольников. В целом можно сказать, что это — компиляция идей, которые показались нам полезными в работе с детьми и их семьями.

Эти идеи были проверены на детях и их родителях в Кеуле. Постепенно, путем проб и ошибок, возникла 15-ступенчатая методика освоения навыков.

Мы придумали для детей рабочую тетрадь, где каждый разворот соответствовал одной из ступеней, и отдельную брошюру с инструкциями для учителей. Кроме того, мы написали небольшое руководство для родителей, чтобы им было проще понять наш метод и сотрудничать с педагогами, которые его используют.

Вскоре мы начали читать лекции и проводить семинары, посвященные освоению навыков, и о нем стало узнавать все больше людей. Специалисты, работающие с детьми в разных частях нашей страны и за границей,

начали приезжать в Кеулу, чтобы посмотреть, как методика работает на практике. Мы стали получать приглашения на различные мероприятия с предложениями рассказать об освоении навыков. Ободренные такой реакцией, мы создали сайт (<http://www.kidsskills.org>), чтобы распространять информацию о методике и получать отклики от тех, кто ее применяет.

В 2003 г. в Финляндии вышла книга о методике освоения навыков с подробным описанием всех 15 ее ступеней. Она очень быстро была переведена на английский и в 2004 г. издана в Австралии. Сейчас она переведена более чем на 10 языков, включая китайский и японский.

В последнее время обучение методике освоения навыков стало доступно в международном масштабе. Существует ряд сертифицированных организаций, предлагающих специалистам тренинги с получением квалификации «представителя методики освоения навыков», а международный реестр этих представителей постоянно обновляется на нашем сайте.

Научные исследования эффективности методики освоения навыков пока почти не проводились. Однако есть множество отзывов от людей из разных стран, судя по которым методика работает удивительно успешно — по крайней мере, если применяется теми, кто проникся ее философией, основанной на уважении и сотрудничестве.

# Как возникла методика

---

На методику освоения навыков повлияли многие идеи, с которыми мы сталкивались за годы работы. Просто невозможно представить полный список всевозможных источников нашего вдохновения, но как минимум необходимо упомянуть работы Милтона Эриксона, Джея Хейли, Инсу Ким Берг, Стива де Шейзера, Майкла Уайта и Дэвида Эпстона.

## Милтон Эриксон

Милтон Эриксон (1901–1980) — легендарный американский психиатр, известный как основатель краткосрочной психотерапии. Этот выдающийся специалист использовал в своей работе самые разнообразные методы, в том числе гипноз, домашние задания и метафорические рассказы. Эриксон работал и со взрослыми, и с детьми, и его истории о том, как он помогал детям с различными проблемами — такими как сосание пальца, недержание мочи и фобии, — стали для нас главным источником вдохновения. Из истории, рассказанной Сидни Розеном (1982), вы можете получить представление о том, каков был творческий потенциал Эриксона и его умение взаимодействовать с детьми.

К Эриксону пришли родители шестилетней девочки. Ее проблема заключалась в том, что она воровала

вещи из магазинов и у других людей, в том числе и у самих родителей, а затем, когда ее спрашивали, где она это взяла, врала.

— Можно ли что-то сделать с воровкой и лгуньей, которой всего шесть лет? — спросили у Эриксона рассерженные родители.

Поговорив с ними, Эриксон решил написать девочке письмо. После приветствия в письме объяснялось, что оно написано личной «феей шести лет» девочки. У всех детей определенного возраста, говорилось в письме, есть такие феи, пусть даже их никто никогда не видит. Затем следовало подробное описание того, как выглядит эта фея, сколько у нее глаз, ушей и ножек, как она перемещается и как она может видеть и слышать все, что делает ребенок. После такого вступления фея рассказала, что пристально наблюдает за девочкой и восхищена тем, сколько всего она умеет делать, хотя ей всего шесть лет. При этом фея отметила, что некоторыми навыками овладеть легко, а другими — вовсе нет.

Согласно отчету Эриксона, письмо оказало на девочку благотворное влияние. Родители сказали, что она перестала воровать, а вскоре фея получила от девочки ответное письмо. Там было приглашение прийти к ней на день рождения. Эриксон написал еще одно письмо, в котором сожалел, что не сможет участвовать в празднике, потому что фея шести лет не должна приходить на день рождения, раз девочке уже исполняется семь, ведь теперь за ней будет присматривать другая фея.

Для меня в этой истории главным стало то, что Эриксон обращался в первую очередь к ребенку, а не к родителям. Он мыслил не так, как обычно мыслят психологи и психиатры. Он, по всей видимости, не считал, что для того, чтобы изменить ребенка, нужно сначала изменить родителей. Он воспринял проблему как есть и сконцентрировался исключительно на девочке. Однако, несмотря на то, что он, казалось бы, работал только с ней самой, его подход к проблеме, вероятно, оказал влияние и на ее родителей.

В методике освоения навыков сохраняется та же логика. Несмотря на то что процесс ориентирован в первую очередь на помощь ребенку, он протекает таким образом, что влияет и на родителей, и на других близких ему людей.

Главная идея в подходе Эриксона — обучение навыкам. Комментируя этот конкретный случай, Сидни Розен пишет: «Эриксон явно избегал запретов, обязанностей и правил. Он всегда подчеркивал ценность обучения. Тот, кто воспитывает ребенка, не должен показывать свой гнев и недовольство. Его задача — обучать ребенка так, чтобы тому было интересно. Во всех своих отчетах Эриксон выступает как довольно строгий наставник, но вовсе не как палач. Его цель — помочь ребенку развить в себе внутреннее понимание воли и самостоятельности».

Использование «феи шести лет» — важный и необходимый элемент истории. Дети обожают вымышленных созданий и с удовольствием общаются с ними. Поэтому мы взяли эту идею на вооружение и предлагаем

детям выбрать существо, которое будет помогать им в освоении навыка.

## **Джей Хейли**

Работы Милтона Эриксона стали источником вдохновения для многих пионеров краткосрочной психотерапии. Одним из них был Джей Хейли (1923–2007), семейный терапевт, который назвал свой подход стратегической терапией. Он разработал методiku, которая также была в первую очередь ориентирована не на родителей, а на детей, но вносила существенные изменения в жизнь семьи в целом.

О следующем примере использования своего подхода рассказал сам Хейли на конференции по семейной терапии в Тель-Авиве в начале 1980-х.

Семья обратилась за помощью, потому что их 12-летний сын Майкл был навязчиво увлечен огнем, что уже привело к трем поджогам, нанесящим значительный материальный ущерб. Хейли через стекло наблюдал за беседой консультанта с семьей и пришел к выводу, что в семье нарушена ее внутренняя структура. Он решил, что родительский союз в данном случае не функционирует, так как мать старается защищать сына, а отец отстраняется от проблем и стремится ни в чем не участвовать. Действительно, отец настолько злился на сына, что как будто был готов вовсе отказаться от него.

Хейли предложил консультанту сказать семье, что причина проблемы кроется в неумении Майкла

обращаться с огнем. Чтобы доказать это, мальчику разрешили под наблюдением взрослых поджечь бумагу прямо в кабинете. Тот с радостью согласился, и все увидели, что он действительно допускает много ошибок в обращении со спичками, поджигании бумаги и тушении огня. Продемонстрировав некомпетентность Майкла, консультант предложил отцу научить сына безопасно обращаться с огнем. Отец согласился, и вскоре они с сыном уже увлеченно составляли программу, согласно которой они должны были каждый день тратить по часу на эти занятия.

Отец с сыном усердно тренировались в течение нескольких недель, и Майкл действительно стал мастером в безопасном обращении с огнем. Кроме того, в результате такой интенсивной совместной работы сын и отец сблизились, и родители, которые раньше постоянно спорили друг с другом, наконец начали сотрудничать. Кроме того, Майкл стал заметно меньше увлекаться огнем, и в конце концов консультант разрешил ему и отцу прекратить тренировки и заняться вместе чем-нибудь другим.

Здесь мы снова видим, что основное внимание обращено не на родителей, а на ребенка. Однако вмешательство оказывается таким, что влияет не на него одного, а на общие взаимоотношения в семье. Методика освоения навыков следует той же логике. Фокусируясь на ребенке, определяя умение, которым он должен овладеть, и подключая затем родителей и других близких людей к оказанию ему помощи и поддержки,



мы положительно воздействуем не только на ребенка, но и на все его социальное окружение.

## **Инсу Ким Берг и Стив де Шейзер**

Терапия, ориентированная на решения, — это еще одна школа психотерапии, также основанная на идеях Милтона Эриксона. Эта школа развивалась в 1970–1980-е гг. в Центре краткосрочной семейной терапии в Милуоки, США, командой специалистов под руководством Стива де Шейзера (1940–2005) и Инсу Ким Берг (1934–2007). Терапия, ориентированная на решения, — это подход, в котором основное внимание обращено не на проблемы (и их возможные причины), а на цели, на то, чего человек хочет достичь, и на то, что он может ради этого сделать.

В терапии, ориентированной на решения, при первом разговоре с пациентом консультант пытается выяснить, каким, по мнению самого пациента, должен быть положительный результат. «Каким образом ситуация может выглядеть в будущем?» — вот пример вопроса, который может задать на первом приеме специалист, придерживающийся этого подхода. А после того, как вырисовывается ясная картина того, чего хочет пациент, доктор фокусируется на том, чтобы помочь тому поверить в свои силы и достичь поставленной цели.

В методике освоения навыков используется аналогичный принцип, за исключением первого вопроса. Он превращается, или, если хотите, сужается, до вопроса:

«Какое умение тебе нужно развить для того, чтобы в будущем ситуация изменилась в лучшую сторону?» Это изменение основано на том наблюдении, что при работе с детьми с использованием ориентированной на решения терапии ответ на вопрос о желательном исходе всегда оказывается одинаковым. Ребенок выражает надежду на то, что изменит свое поведение, или, другими словами, научится иначе реагировать на определенные ситуации.

Еще одна характерная черта ориентированной на решения терапии — особое внимание к любым признакам прогресса. Это характерно и для методики освоения навыков. Внимание тех, кто поддерживает ребенка, всегда привлечено к обсуждению и демонстрации умения, которым он овладевает.

## **Майкл Уайт и Дэвид Эпстон**

На нашу методику повлияла и школа разговорной (нарративной) практики, пионерами которой были Майкл Уайт (1945–2008) в Австралии и Дэвид Эпстон в Новой Зеландии. В середине 1980-х нам попала статья Майкла Уайта под названием «Псевдонедержание: от поражения — к победе, от проблемы — к эффективному решению» (Pseudo-encopresis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles). В этой знаковой работе Уайт описывает игровой метод семейной терапии, который он разработал для помощи детям, страдающим недержанием кала из-за отказа вовремя идти в туалет. Подход

Уайта был основан на идее переложить вину за проблему с ребенка на воображаемое существо, из-за которого и происходили все неприятности.

В статье описывалось, как при поддержке родителей ребенок вовлекался в игру, целью которой была победа над этим существом. Игра состояла из ряда действий, в частности, ребенок должен был со всех ног бежать в туалет, если существо нападало на него или заставляло пачкать штанишки, и обязательно идти в туалет после еды и проводить там 20 минут. Союзником ребенка в борьбе с коварным существом становился игрушечный тигр.

Уайт сообщает об удивительно успешных результатах применения такого подхода — вопреки почти всему, что ранее писалось об энкопрезе (недержании кала) в литературе по детской психиатрии. Этот опыт вызвал резкий всплеск интереса к игровым методикам решения детских проблем при участии родственников и друзей. Те, кто знаком с таким подходом, который называют также «экстернализацией проблем», должны заметить, какой вклад нарративная практика внесла в разработку методики освоения навыков.

Дальнейшее формирование и оттачивание нашей методики происходило при активном участии детей и их родителей, с которыми нам довелось поработать за эти годы. Именно они щедро делились с нами своими творческими идеями и предложениями.



## ЧАСТЬ 2

---

# По ступеням освоения навыков



## Пятнадцать ступеней

---

Освоение навыков — это методика работы с детьми, состоящая из 15 важных компонентов, или ступеней, каждый из которых заслуживает отдельного обсуждения. Вот краткое их описание.

1. Вы начинаете работу с совместного мозгового штурма со взрослыми, заботящимися о ребенке, или с самим ребенком на тему того, каким умением он должен овладеть, чтобы справиться со своей проблемой или стать счастливее.
2. Вы договариваетесь с ребенком о том, каким умением он будет овладевать.
3. Вы вовлекаете ребенка в обсуждение преимуществ владения этим навыком.
4. Вы просите ребенка дать навыку название.
5. Вы предлагаете ребенку выбрать животное, другое создание или героя в качестве воображаемого союзника.
6. Вы просите ребенка назвать людей, от которых он хотел бы получать поддержку.
7. Вы помогаете ребенку обрести уверенность в себе, попросив людей из его окружения рассказывать ему, почему они уверены в том, что он сумеет освоить нужный навык.
8. Вы предлагаете ребенку обсудить, какой праздник он хотел бы устроить в честь овладения умением.

9. Вместе с ребенком вы добиваетесь того, чтобы он четко представлял себе, как он будет вести себя или реагировать в определенной ситуации, когда ему потребуется проявить свое умение.
10. Вы придумываете, как сообщить близким ребенка о его новом проекте.
11. Вместе с ребенком вы составляете план того, как именно он будет овладевать нужным умением на практике.
12. Вы спрашиваете у ребенка, как другие люди должны будут напоминать ему о его навыке, если он вдруг о нем забудет.
13. Когда ребенок овладеет умением, вы устраиваете заранее запланированный праздник, на котором он обязательно должен поблагодарить своих помощников и группу поддержки.
14. Если это удобно, вы даете ребенку возможность поделиться освоенным умением с другими детьми.
15. После того как ребенок овладел одним навыком, вы предоставляете ему возможность начать осваивать новый.

Теперь давайте разберем каждую из ступеней подробнее.

## **1. Преобразование проблем в умения**

Основная идея методики освоения навыков заключается в том, что любую проблему можно представить как

умение, которым нужно овладеть. На первый взгляд это может показаться казуистикой: в конце концов, прекратить ругаться и научиться говорить культурно — это по сути одно и то же. Однако перевод предмета разговора с проблем на необходимые умения — это вовсе не излишнее умничанье. Когда мы начинаем говорить об умениях вместо проблем, то и детям, и родителям становится гораздо проще обсуждать ситуацию конструктивно. Дети часто стесняются говорить о своих проблемах, а вот возможность овладеть новым навыком вызывает у них интерес. Подобным же образом и родителям бывает нелегко обсуждать проблемы своих детей, но они с готовностью включаются в обсуждение навыков, которые тем стоит усовершенствовать.

Если у ребенка имеется какая-то проблема, в первую очередь вам надо установить, чему он должен научиться для того, чтобы преодолеть ее. Например, если проблема ребенка заключается в том, что он все время кричит или слишком громко разговаривает, то нужное ему умение — разговаривать спокойно или тихо. А если ребенок не умеет аккуратно есть, значит, ему нужно учиться кушать как полагается.

В этих простых примерах совсем несложно определить умение, соответствующее проблеме. Однако в реальной жизни подобрать нужный ребенку навык бывает не так легко, и порой для этого требуется серьезно поразмыслить.

Во-первых, у детей нередко бывает одновременно несколько проблем. Например, ребенок хочет всегда



и во всем быть только лучшим, все время перебивает взрослых и испытывает трудности с концентрацией внимания и усилий на конкретной задаче в конкретный промежуток времени. В таком случае вы можете составить перечень всех существующих у ребенка проблем, а затем преобразовать их все в умения, необходимые для того, чтобы справиться с ними. Таким образом, перечень проблем станет списком умений, который вы будете использовать при работе с этим ребенком по методике освоения навыков.

Во-вторых, очень важно, чтобы необходимый навык не был обозначен как нечто, чего ребенок не должен делать, например: «Я не буду ругаться», или «Я не буду кричать», или «Я не буду драться с другими детьми». Это важно, потому что для того, чтобы методика работала, навыки должны быть «выполняемыми» и «практикуемыми» — то есть чем-то таким, что ребенок сможет продемонстрировать и выполнение чего он сможет тренировать. Ребенок не сможет практиковать и показывать, как он «не ругается», «не кричит» и «не дерется с другими детьми». Но он может продемонстрировать и осваивать на практике соответствующие умения — «говорить культурно», «разговаривать спокойно» или «держаться в руках в сложных ситуациях».

В-третьих, определив проблему, мы не определяем автоматически, какое умение требуется ребенку. Например, одному ребенку с агрессивным поведением нужно научиться смиряться с отказом, а другому — выразить свой гнев словами. Для определения нужного ребенку

навыка необходимо глубокое понимание природы его проблемы.

Наконец, следует отметить, что для того, чтобы установить, каким навыком стоит овладеть ребенку, не обязательно формулировать существующую у него проблему. Определить, какие полезные навыки стоит освоить или усовершенствовать ребенку, можно, просто задав ему вопрос: чему ему стоило бы научиться, чтобы чувствовать себя счастливым дома, получать больше удовольствия от школы или от общения с товарищами.

## **2. Согласие на овладение навыком**

Освоение навыков работает лучше всего, если ребенок сам решает, каким умением ему хотелось бы овладеть. Естественно, у родителей, учителей и других взрослых всегда есть свои соображения на этот счет, но чтобы ребенок успешно осваивал умение, необходимо, чтобы он сам согласился с тем, что оно ему необходимо.

Чтобы прийти с ребенком к соглашению по поводу нужного навыка, вы можете или спросить об этом у него самого, или выдвинуть собственные предложения для обсуждения. Если вы решили начать с выяснения предпочтений ребенка, вы можете спросить: «Есть ли что-нибудь сложное, что ты хотел бы научиться делать или в чем хотел бы добиться успеха?» А если вы хотите для начала сами предложить ребенку возможный вариант для рассмотрения, то можете сказать так: «Мне

(или нам) хотелось бы, чтобы ты научился (или научился лучше)...

Дети обычно более-менее осознают, в чем их слабости, и поэтому часто сами знают, что им необходимо освоить или усовершенствовать. «Мне нужно научиться не забывать делать домашнее задание» или «Мне нужно научиться смирно сидеть на уроке», — так может ответить ученик учителю, если тот спросит, какие навыки ему необходимы. Мотивация к овладению навыком обычно сильнее, если инициатива исходит от самого ребенка, а не от взрослых.

С другой стороны, дети, особенно младшего возраста, хорошо реагируют на предложения своих родителей или педагогов: «Дорогой, мама с папой считают, что ты уже достаточно большой для того, чтобы спать всю ночь в своей кроватке. Нам хотелось бы, чтобы ты научился этому, и мы можем сделать это с помощью освоения навыков». У родителей и учителей есть право открыто говорить детям о своих ожиданиях.

Повысить вероятность того, что ребенок согласится овладеть умением, можно различными способами. Например, сделать освоение навыков групповым процессом, в котором все члены семьи или все дети в классе будут обучаться чему-то. Дети обычно не возражают против обучения, если тем же самым заняты все остальные. Кроме того, они лучше воспринимают предложения, сделанные им, если они исходят не от кого-то одного, а от «нас». «Мы — твоя мама, твой папа и я (учительница ребенка) — говорили о тебе, и мы думаем, что для

тебя было бы важно научиться...» Еще один способ добиться согласия — дать ребенку возможность высказать все, что он думает по поводу умения, которое ему необходимо: «Мы считаем, что эти умения будут для тебя полезными. А ты как думаешь? Какому из них для тебя важнее всего научиться? А может быть, есть что-то еще более важное для тебя? А с точки зрения твоих друзей, какой навык тебе не мешало бы освоить?»

### **3. Исследование преимуществ навыка**

Один из главных источников мотивации к обучению навыкам — это понимание преимуществ, которые это даст. «Что ты получишь благодаря этому?», «Почему для тебя важно научиться этому?», «Что хорошего будет в том, что ты сможешь это делать?», «Почему другим людям хотелось бы, чтобы ты это освоил?» — такие вопросы можно обсудить с ребенком, чтобы он лучше осознал пользу, которую принесет ему овладение умением.

Родители, друзья и другие люди из окружения ребенка могут помочь ему увидеть преимущества, о которых он сам мог и не подумать. Перечисляя преимущества навыка, важно отмечать не только те, что имеют смысл с точки зрения взрослых, но и те, что значимы для самого ребенка, например, такие: он будет пользоваться большей популярностью у товарищей или у него будет оставаться больше времени на любимые занятия.

Для того чтобы у ребенка возникла мотивация к обучению, он должен убедиться в том, что дело того

стоит, что овладение определенным умением будет полезно и ему, и окружающим. А близкие ребенка могут помочь ему разглядеть, в чем заключается эта польза.

#### **4. Обозначение навыка**

Договорившись с ребенком о том, каким умением он будет овладевать, попросите его придумать для этого умения название. Оно может быть описательным, забавным и даже парадоксальным. В общем, любым, какое только понравится ребенку. Определяя навык одним или несколькими словами, дети как бы устанавливают свое право на него и с большей готовностью приступают к его освоению. Поэтому так важно, чтобы ребенок сам дал навыку название, которое нравилось бы ему и которым он мог бы гордиться. Следующий отрывок из публикации Ханса Классона, педагога, сотрудничающего с несколькими школами в шведском городе Харносанд, дает нам пример того, как ребенок придумывает название навыку.

— Так в чем же ты хочешь стать лучше? — спросил Ханс у Стефана, который пришел к нему.

— Я хочу научиться весь день оставаться в классе, — ответил Стефан.

— Остаться в классе? — переспросил Ханс.

— Меня все время выгоняют из класса, и мне это не нравится, — объяснил Стефан.

— И как же можно назвать это умение, которому ты хочешь научиться, — умение оставаться весь день в классе?

— Трехногая лошадь, — не задумываясь ответил Стефан.

— Трехногая лошадь! Какое интересное название. Как ты такое придумал? — спросил Ханс.

— Знаете, трехногая лошадь сидит на месте. Она не очень-то может бегать туда-сюда. Вот этому мне и надо научиться.

Но если на этом этапе ребенку не удастся придумать название для навыка, не огорчайтесь. На следующей ступени освоения навыков мы найдем «существо силы», которое будет помогать ребенку осваивать навык. И после этого вы обнаружите, что название навыка появилось само по себе.

## **5. Выбор «существа силы»**

Предложите ребенку выбрать «существо силы», которое сможет помогать ему в обучении. Оно может быть каким угодно — от животного до героя мультфильма, от вымышленного друга до супергероя. Например, это может быть тигр, Покемон, Человек-паук, знаменитый футболист Марадона и т. д. Это существо — символ внутренней силы ребенка, и его можно по-разному использовать в процессе работы по методике освоения навыков. Существо силы может навести ребенка на мысль, как тренировать навык; оно может восхищаться его успехами; оно может напоминать ребенку о применении навыка, если он в какой-то момент позабудет о нем, и т. д.

Детям от природы свойственно придумывать невидимых существ, которые помогают им обучаться чему-либо и преодолевать трудности. Многие дети на определенном этапе развития имеют воображаемых друзей, с которыми могут разговаривать и играть и которые помогают им в сложные моменты.

Детям нужна поддержка их существ силы, но также им нужна поддержка реальных людей. И следующая ступень методики освоения навыков посвящена приобретению таких «живых» помощников.

## **6. Приглашение союзников**

Чтобы ребенок овладел новым умением или усовершенствовал навык, которым он уже в определенной степени владеет, ему нужны поддержка, помощь и одобрение других людей. Пусть ребенок сам решит, кого он хотел бы видеть в качестве своих союзников, но постарайтесь подсказать ему, что это могут быть не только его родители и другие близкие взрослые, но и другие дети — братья и сестры или друзья. После того как ребенок решит, кого он хотел бы включить в свою группу поддержки, этим людям нужно сообщить об этом. Лучше всего, если ребенок сделает это сам. Он может просто пригласить их, а может показать свою рабочую тетрадь и сказать: «Если вы хотите стать моим болельщиком, можете вписать сюда свое имя».

Союзники и помощники так важны, потому что они могут всесторонне поддерживать ребенка: