

Бен Фурман

# Навыки ребёнка в действии



Как помочь детям преодолеть  
психологические проблемы

анф

**Бен Фурман**

**Навыки ребенка в действии. Как помочь детям преодолеть психологические проблемы**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6742798](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6742798)*

*Навыки ребенка в действии: Как помочь детям преодолеть психологические проблемы / Бен*

*Фурман: Альпина нон-фикшн; Москва; 2013*

*ISBN 978-5-9614-2853-7*

**Аннотация**

Эта книга – для тех, кто хотел бы узнать, как можно просто, но эффективно помочь ребенку любого возраста в преодолении проблем. Зачастую взрослые склонны рассматривать детские проблемы как симптомы каких-то нарушений, которые нужно лечить. А для детей проблемы – это отсутствие умений, которыми стоит овладеть. Методика освоения навыков, разработанная известным финским психиатром Беном Фурманом и его коллегами, основана именно на «детском» подходе. Ее цель – помочь детям научиться делать то, что поможет им преодолеть их проблемы.

Книга адресована всем заинтересованным, неравнодушным родителям, а также психологам, социальным работникам, педагогам.

# Содержание

Часть 1	5
Часто задаваемые вопросы	5
Краткая история	7
Как возникла методика	8
Часть 2	11
Пятнадцать ступеней	11
Часть 3	22
Обучение контролю над мочевым пузырем – мальчик трех лет	22
Проблема с уходом домой – мальчик четырех лет	24
Приучение к горшку – мальчик пяти лет	26
Как научиться не писать в штанишки – мальчик шести лет	28
Как перестать бояться собак – мальчик семи лет	29
Мальчик, который стал экспертом в пожарном деле, – восемь лет	31
Как подружиться с младшей сестрой – девочка восьми лет	34
Как справиться с агрессией – мальчик восьми лет	37
Чудесный визит на дом – мальчик восьми лет	39
Как научиться не опаздывать – мальчик восьми лет	46
Как не бояться масок – девочка девяти лет	47
Одно умение ведет к другому – мальчик девяти лет	50
Как научиться ходить спокойно – мальчик 10 лет	54
Как перестать сквернословить – мальчик 10 лет	55
Как победить боязнь пауков – девочка 10 лет	57
Вода может стать как молоко – мальчик 10 лет	61
Как снова начать есть – девочка 10 лет	64
Освоение навыков и Коран – мальчик 11 лет	67
Как вернуть счастье после развода родителей – девочка 11 лет	70
Как найти общий язык с учителем – мальчик 11 лет	73
Как избавиться от пристрастия к компьютерным играм – мальчик 14 лет	75
Часть 4	78
Ленивая гусеница и трудолюбивый муравей	78
Школа радости	81
Дети осваивают новые навыки	83
Как наш класс может стать еще лучше?	86
Изменение атмосферы в спецклассе	88
Часть 5	91
Как организовать сотрудничество с родителями	91
Письмо классу	93
Письма поддержки	94
Существа силы	97
Эпилог	98
Благодарности	100

# **Бен Фурман**

## **Навыки ребенка в действии.**

## **Как помочь детям преодолеть**

## **психологические проблемы**

Перевод *M. Кульнова*

Редактор *H. Нарциссова*

Руководитель проекта *I. Серёгина*

Корректор *E. Чудинова*

Компьютерная верстка *A. Фоминов*

Иллюстратор и дизайнер обложки *C. Кендель*

© Ben Furman and Tammi Publishers, 2010

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

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

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии 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.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*

## 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 – помочь 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 Тераава, 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.kidskills.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 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 Эрикссона, Джей 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 Эрикссона и его умение взаимодействовать с детьми.

К Эрикссону 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 Эрикссона 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 Эрикссона, письмо оказалось 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 помочь ребенку, он протекает таким образом, что влияет и на родителей, и на других близких ему людей.

Главная идея в подходе Эрикссона – 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 существа, 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 методику, 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, нанесшим 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, ориентирован-

ная 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 (нarrативной) практики, пионерами которой были Майкл Уайт (1945–2008) в Австралии и Дэвид Эпстон в Новой Зеландии. В середине 1980-х нам попалась 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.

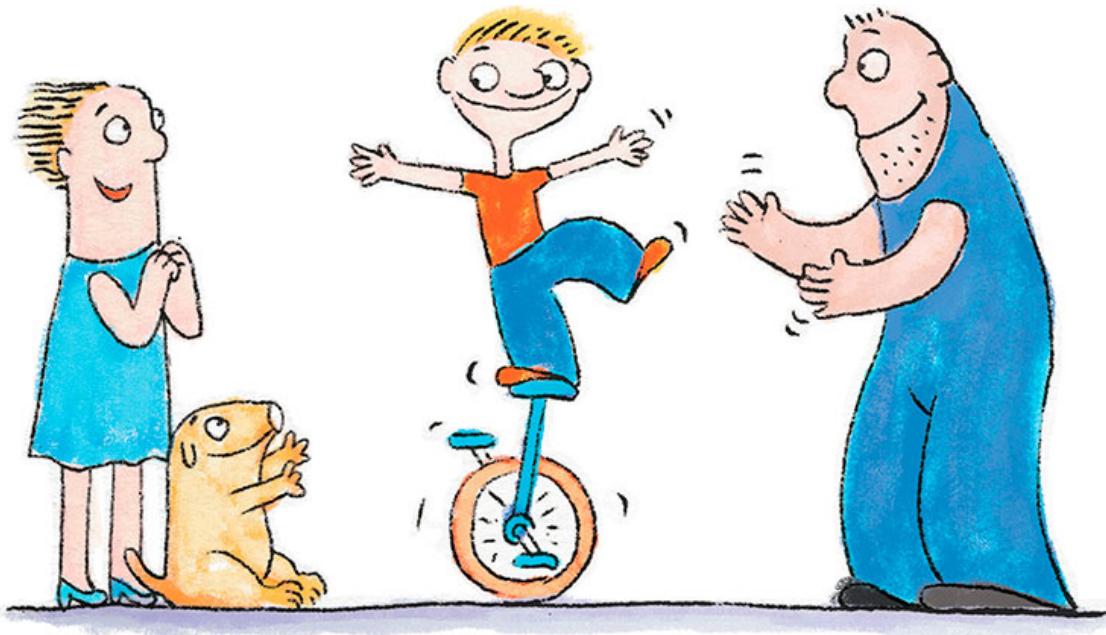
В статье описывалось, как при поддержке родителей ребенок вовлекался в игру, целью которой была победа над этим существом. Игра состояла из ряда действий, в частности, ребенок должен был со всех ног бежать в туалет, если существо нападало на него или заставляло пачкать штанишки, и обязательно идти в 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 добываетесь 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 демонстрировать 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 демонстрировать и осваивать на практике соответствующие умения – «говорить культурно», «разговаривать спокойно» или «держать себя 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 – выражать 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 овладевать 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 товарищ 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.

– Оставаться 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 удается 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:

- хвалить его за то, что он решил овладеть определенным умением;
- демонстрировать заинтересованность в его успехах;
- поздравлять его с достижениями;
- предлагать способы освоения навыка;
- напоминать ему о навыке, если нужно;
- отпраздновать с ним вместе, когда навык будет освоен.

Дети, как правило, стараются привлечь на свою сторону как можно больше союзников, и когда ребенок просит кого-то поддержать его в процессе овладения навыком, люди обычно бывают рады такому предложению. Однако если проблема достаточно интимного свойства, например энурез или энкопрез, ребенок может предпочесть привлечь к ее решению только самых близких родственников. Мало кто отказывается стать помощником и союзником ребенка, но если такое и случается, то большинство все равно всегда готово откликнуться.

Однако просто составить список группы поддержки недостаточно. Те, кто хочет поддержать ребенка, должны принять участие в составлении плана, как именно они будут помогать ему.

Если подобрать группу поддержки из окружения ребенка сложно, можно попробовать работать с детьми в группе, где все будут поддерживать друг друга, или пригласить в качестве друга-союзника другого ребенка, занимающегося по методике освоения навыков.

## **7. Обретение уверенности**

Чтобы ребенок старался научиться чему-либо, он должен поверить в то, что способен на это. Дети – от рождения оптимисты. Когда у них спрашивают: «Как ты думаешь, ты этому научишься?» – они обычно отвечают утвердительно, чего бы это ни касалось. Но иногда, если они уже много раз безуспешно пытались что-то сделать, они теряют уверенность в себе. Это приводит к разочарованности и подавленности. Они начинают думать, что с ними что-то не так и что это умение слишком сложно для них.

Чтобы ребенок обрел твердую уверенность в собственных силах, поговорите с ним о возможных основаниях для такой уверенности. Например, спросите у него: «Как ты считаешь, у тебя получится овладеть этим навыком? – а когда он ответит утвердительно, продолжайте: – А что дает тебе такую уверенность?» Еще один вариант – попросите членов группы поддержки говорить ребенку о тех конкретных его качествах, которые убеждают их в том, что он сумеет справиться с поставленной задачей. Оказывается, такая несложная процедура – говорить ребенку, почему вы в нем уверены, – очень помогает ему укрепить веру в собственные силы.

## **8. Планирование праздника победы**

Один из самых ярких моментов в освоении навыков – это праздник. Дети любят не только сами праздники и вечеринки, они также любят планировать их и готовиться к ним. Работая по методике освоения навыков, мы заранее вовлекаем детей в планирование праздника, посвященного успешному овладению умением.

Например, вы можете спросить ребенка: «Ты хотел бы устроить вместе со своей группой поддержки что-нибудь веселое и интересное, когда овладеешь своим навыком? Может быть, организуем праздник или что-то еще?» Если ребенок демонстрирует интерес к этой идее, вы должны уделить время разработке деталей события, например: «Куда бы ты хотел пойти?», «Кого будем приглашать?», «Какие угощения и напитки ты хотел бы подать на стол?», «Чем бы ты хотел заняться?» или «Хочешь надеть какой-нибудь особенный костюм?»

Идея праздника обычно приводит детей в восторг, но в некоторых случаях, особенно если ребенок уже достаточно взрослый или если проблема, с которой он боролся, из разряда деликатных, он может отказаться праздновать. В таких случаях, как правило, удается найти какую-то альтернативу, например, приятное совместное времяпрепровождение в обществе одних лишь родителей.

Праздник – это дополнительный стимул, который еще больше укрепляет мотивацию ребенка к обучению навыку и применению его на практике. Такой праздник нужно рассматривать не только как награду, но и как важное социальное событие, отмечающее определенный уровень зрелости, достигнутый ребенком. Именно праздник сообщает об этом достижении всему его окружению.

## **9. Уточнение элементов навыка**

Даже когда ребенок сам утверждает, что ему нужно овладеть каким-то умением, он может не до конца представлять себе, в чем конкретно оно должно заключаться. Поэтому важно проговорить с ним о том, что он будет делать после того, как освоит требуемый навык.

Чтобы методика работала, ребенок должен уметь продемонстрировать, как он будет вести себя или реагировать на определенную ситуацию после того, как овладеет умением. Демонстрация навыка в ходе ролевой игры или в реальной жизни гарантирует, что все заинтересованные лица одинаково понимают, в чем этот навык должен выражаться на практике, а кроме того, это может подсказать, как лучше тренировать его.

Вот примеры того, как вы можете попросить ребенка продемонстрировать свой навык:

- «А можешь показать, как ты отреагируешь на чью-нибудь грубость, когда уже овладеешь нужным навыком?»
- «Давай посмотрим, как ты будешь есть после того, как научишься аккуратно вести себя за столом».
- «Мне хотелось бы увидеть, как ты будешь сосредотачиваться на задании, если одноклассники будут пытаться тебя отвлекать».
- «Покажи мне, что будет, когда ты научишься гордиться тем, что ты сделал, и радоваться этому».
- «Может, покажешь мне “Умение Королевы ногтей”? Мне было бы интересно посмотреть, как ты будешь ухаживать за своими ногтями вместо того, чтобы грызть их».

## **10. Информирование окружающих**

Детям обычно не хочется, чтобы другие люди знали об их проблемах. Но при этом они обычно не против, если их сверстники и значимые для них взрослые в курсе того, какими умениями они овладевают. Поэтому вполне можно сообщить «широкой общественности» о том, чему в данный момент обучается ребенок.

Таким образом социальное окружение ребенка получит возможность оказывать ему поддержку, демонстрируя свою заинтересованность и подбадривая его. Есть в этом и другой плюс: если из-за существующих проблем у окружающих сложилось негативное мнение о ребенке, то оно изменится, когда они узнают, как он старается научиться вести себя иначе.

Информировать окружающих о происходящем можно с помощью рабочей тетради, показывая ее желающим, или плаката, вывешенного на стене в классе либо прикрепленного к дверце холодильника дома, наконец даже с помощью специальной салфетки, положенной на обеденный стол.

Стоит заметить, что бывают ситуации, когда дети не хотят рассказывать окружающим о приобретаемых навыках. Некоторые соглашаются на то, чтобы о них знали родители, но не друзья, а подростки, наоборот, иногда предпочитают овладевать навыком исключительно при поддержке друзей. Информирование общественности не нужно считать непременным условием – это просто возможность, которую стоит рассмотреть, уважая мнение ребенка на этот счет.

### **11. Тренировка навыка**

Чтобы ребенок смог развить новое умение или усовершенствовать уже имеющееся, ему необходимо практиковаться, раз за разом применяя его. Иногда придумать способ тренировки социальных и психологических умений оказывается непросто, но дети, как правило, очень изобретательны. К ним как будто сами собой приходят идеи, связанные с ролевыми и прочими играми или упражнениями. Если ребенку сложно самому придумать способ тренировки, вы можете предложить ему какие-то свои варианты.

### **12. Разработка напоминаний**

В методике освоения навыков понятия рецидива, отката назад или возвращения проблем заменены понятием «забывание». Суть в том, что в процессе овладения новыми умениями мы иногда временно теряем навык, который осваиваем. Это совершенно естественное явление, и его не нужно воспринимать как рецидив или шаг назад. Лучше рассматривать это просто как временную потерю или «забывание» навыка.

В таком подходе есть определенное преимущество. Мы намеренно используем слово «забывание», чтобы повести разговор о том, как ребенку следует напоминать о его навыке, если он вдруг о нем забудет.

Вместо того чтобы спрашивать ребенка: «Ну а что же мы будем делать, если ты снова ...?» – вы спрашиваете у него: «Если ты вдруг забудешь о своем навыке, как мы должны напомнить тебе о нем?» Смысл в том, чтобы вовлечь ребенка в принятие решения о том, как окружающие должны реагировать на эти неизбежные в процессе обучения моменты. Самое главное – не дать ребенку или его родителям впасть в отчаяние и разочароваться, если произойдет временное забывание навыка.

### **13. Празднование успеха**

Если все согласны с тем, что ребенок освоил навык полностью или в достаточной степени, пора устраивать заранее запланированный праздник. Это своего рода ритуал посвящения и оповещения о том, что теперь ребенок владеет новым умением. Важной частью праздника должно стать выражение ребенком признательности всем, кто поддерживал его в процессе обучения. «Кто помогал тебе овладеть навыком?», «Как они тебе помогли?» и «Как бы ты хотел отблагодарить их?» – вот вопросы, которые вы должны задать ребенку, чтобы помочь ему осознать, какой вклад внесли в его успех окружающие.

Выражение признательности группе поддержки и помощникам – это не просто проявление вежливости. Это обозначение произошедшей в ребенке перемены и возможность продемонстрировать свое уважение тем, кто помогал ему сделать важный шаг в своем развитии.

Если ребенок не сумел освоить навык, возможно, стоит вернуться к девятой ступени и попробовать разбить сложное умение на составляющие и снова обсудить преимущества, которые даст овладение им. Также стоит отвести больше времени на приятные и приносящие удовлетворение тренировки, а также убедиться в том, что взрослые, наиболее тесно контактирующие с ребенком, действительно объединяют свои усилия, чтобы помочь ему в обучении.

#### **14. Передача освоенного навыка другим**

*Научиться чему-то проще всего, обучая этому кого-то еще.*

Передать свое умение другому – это эффективный способ закрепить новый для ребенка навык. К тому же дети очень гордятся, если учат кого-то тому, что знают и умеют сами, и это повышает их самооценку.

Кроме того, ребенок, обучающий других, «работает» на свою репутацию. Дети, страдающие какими-либо проблемами, особенно поведенческими, находятся у окружающих не на лучшем счету. Их часто упрекают и дома, и в школе, и вне ее. Преобразуя проблемы в умения и рассказывая о том, чему учится ребенок, мы создаем ему лучшую репутацию.

Детям свойственно стремление учиться, но им также свойственно и стремление учить. Когда один ребенок обучает другого – товарища или брата (сестру), – он ощущает себя нужным и достойным человеком. Если мы хотим, чтобы наши дети чему-то учились, нужно создавать им условия и для того, чтобы они могли передавать свои знания другим детям.

#### **15. Переход к следующему умению**

После того как ребенок освоит один навык, зачастую ему требуется начать осваивать другой. При этом приобретенный положительный опыт вселяет в него уверенность и усиливает мотивацию к продолжению обучения.

И родителям, и детям полезно сознавать, что за одним навыком должны следовать другие. Это помогает родителям сохранять терпение и признавать тот факт, что ребенку нужно дать возможность овладевать умениями по одному. Для детей это полезно потому, что предвкушение освоения новых навыков дает им дополнительную мотивацию к освоению текущего навыка.

\* \* \*

*Следующий случай служит прекрасной иллюстрацией того, как описанные выше ступени могут применяться на практике. О нем рассказала Кристин Бауэр, консультант Центра брака и семьи из баварского города Донауверт. В основном она работает с семейными парами, и при этом они часто рассказывают ей о проблемах с детьми. В таких случаях Кристин применяет методику освоения навыков, консультируя родителей по ее использованию в домашних условиях или, как в данном случае, предлагая им прийти к ней на прием вместе с детьми.*

Двенадцатилетняя Карла пришла на прием сразу с несколькими проблемами. У нее диагностировали синдром дефицита внимания и гиперактивность, так как она ни на чем не могла сосредоточиться надолго и была крайне импульсивна. Кроме того, она имела лишний вес. А еще она была так чувствительна к критике, что все времяссорилась со своими сверстниками, а потом страдала от обиды и одиночества. К тому же дома она часто злилась и била своего младшего брата-инвалида. Школьный психолог направил ее на игровую терапию, но

она очень быстро забросила занятия, заявив: «Я не хочу больше туда ходить, я не маленький ребенок».

Семейный детский психиатр осмотрел Карлу и решил: ее проблемы с вниманием и импульсивностью настолько портят обстановку в классе, что для того, чтобы продолжать учиться в нормальной школе, ей необходимо принимать лекарства. Тем не менее ее родители отказались от этого, и в итоге Карлу перевели в спецшколу для детей с поведенческими проблемами. Но и там ее проблемы никуда не делись. Родители, все еще не желая применять медикаментозное лечение, договорились о приеме у Кристин, которая объяснила им основную идею методики освоения навыков, а именно: проблемы можно преобразовать в умения, а затем помочь ребенку овладеть ими. Родители Карлы решили, что эту методику стоит опробовать.

Когда Карла с родителями пришли к Кристин, выяснилось, что они уже провели предварительную работу дома. Мама рассказала Карле об освоении навыков, и они вместе составили список новых способностей, которые девочке нужно было развить в себе, чтобы преодолеть существующие проблемы. В список входило: «научиться не перебивать взрослых на середине фразы», «научиться поднимать руку в классе, если нужно что-то сказать», «научиться добром относению к маленькому брату», «постепенно научиться спокойно сидеть на месте в течение более длительного времени» и «научиться лучше концентрировать внимание на школьных заданиях».

Карла приняла активное участие в обсуждении того, какое умение должно стать для нее первым. Вместе она, ее родители и Кристин решили, что для начала ей нужно научиться контролировать свое импульсивное поведение в различных ситуациях, а конкретнее – научиться ждать своей очереди и не перебивать других во время разговора, а также не применять силу. «Я просто слишком нетерпеливая», – признала она.

Принятие общего решения о необходимом навыке заложило основу для работы. Но для того чтобы девочка могла освоить его, ей нужно было лучше осознать его смысл и обрести мотивацию к обучению.

– Хорошо, теперь у тебя есть умение, которым нужно овладеть. Как ты думаешь, какие преимущества оно может дать тебе? – спросила Кристин.

Карла с готовностью перечислила целый ряд преимуществ:

– Мои друзья будут больше меня уважать, и мы будем больше с ними общаться. Может быть, у меня даже появятся новые друзья, – сказала она. – А еще мои учителя перестанут меня ругать и ставить в угол. Я смогу лучше слушать, что они говорят. А в танцевальной студии я не буду так мешать людям.

– Звучит прекрасно. А если дать этому навыку название, каким оно могло бы быть, на твой взгляд? – спросила Кристин.

Интересно, что взрослых подобный вопрос часто ставит в тупик, а у детей названия возникают как будто сами собой.

– Его нужно назвать «Сигнал ожидания», – весело предложила Карла и объяснила: когда звонишь по телефону и ждешь ответа, часто при этом звучит приятная музыка, чтобы можно было расслабиться.

Когда Карле предложили выбрать существо силы или волшебного помощника, она тут же назвала свою лошадь Синди, которая отличалась большим терпением.

Когда Кристин упомянула о празднике в честь ее нового умения, Карла просто просияла. Она захотела устроить вечеринку в саду и пригласить на нее свою танцевальную группу, учительницу, родителей и обеих бабушек. Это должна была быть такая же вечеринка, как те, что ее родители устраивают с друзьями, с барбекю и напитками. Родители Карлы пообещали ей организовать такой праздник после того, как она освоит свое умение.

— Чтобы овладеть навыком сигнала ожидания, тебе понадобятся помощники, — сказала Кристин. — И кого бы ты хотела видеть в своей группе поддержки?

Карла захотела, чтобы среди ее союзников была сама Кристин, а потом добавила к списку своих родителей, бабушек, двух подруг, школьную учительницу и преподавательницу танцев. На следующей неделе она предложила всем им стать ее помощниками и была очень довольна, когда выяснилось, что все они с радостью поддержат ее.

На следующую встречу у Кристин в кабинете пригласили и школьную учительницу Карлы. Кристин решила воспользоваться случаем внушить Карле уверенность в себе, попросив учительницу сказать девочке, почему, на ее взгляд, она сможет овладеть умением «Сигнал ожидания».

— У нее наверняка это получится, — сказала учительница. — Не так давно Карла получила очень хорошую оценку за контрольную по математике, хотя этот предмет всегда давался ей нелегко.

После этого Кристин обратилась к родителям Карлы.

— А вы что скажете? Вы тоже считаете, что ваша дочь с этим справится? — спросила она.

— Мы верим, что у тебя все получится, — сказали родители Карле, — потому что ты — наша дочь, и мы знаем, что ты сильная девочка.

Глаза Карлы засияли от восторга.

После этой подготовительной работы Кристин должна была помочь Карле составить план тренировок навыка при помощи группы поддержки. Обратите внимание на то, как Кристин участвовала в составлении плана. Суть в том, что для того, чтобы он работал, его основные моменты должны исходить от ребенка.

— Итак, Карла, скажи мне, как ты будешь практиковать свое умение дожидаться своей очереди? — спросила Кристин. — Что ты можешь делать для того, чтобы оставаться спокойной в ситуациях, когда тебе не терпится что-то сказать или сделать?

— Я буду носить с собой в кармане фотографию Синди и смотреть на нее, когда мне нужно будет чего-то ждать, и не уберу, пока не наступит моя очередь, — сказала Карла.

— Замечательная мысль, — согласилась Кристин, — но как ты будешь об этом помнить?

Карла немного подумала и ответила:

— Я буду вспоминать об этом, говоря себе «стоп».

Был составлен план, по которому Карла должна была начать тренироваться в школе, продвигаясь к своей цели маленькими шагками. Она согласилась на то, чтобы учительница рассказала ее одноклассникам об этом плане и они могли бы ее поддержать. Она также согласилась на то, чтобы учительница положила ей на парту тетрадь, в которой они обе могли бы записывать, как продвигаются дела. Ее одноклассники тоже могли вписывать туда свои замечания о том, как она ведет себя и что у нее получается.

— Нам осталось договориться только об одном, Карла, — сказала Кристин. — Как другие должны будут напоминать тебе о твоем умении, если ты вдруг забудешь о нем и снова станешь слишком нетерпеливой?

Карла решила, что, если она снова будет становиться нетерпеливой, ее учительница и две лучшие школьные подруги, которые сидели с ней рядом, должны будут потихоньку говорить ей на ухо имя ее волшебной помощницы Синди.

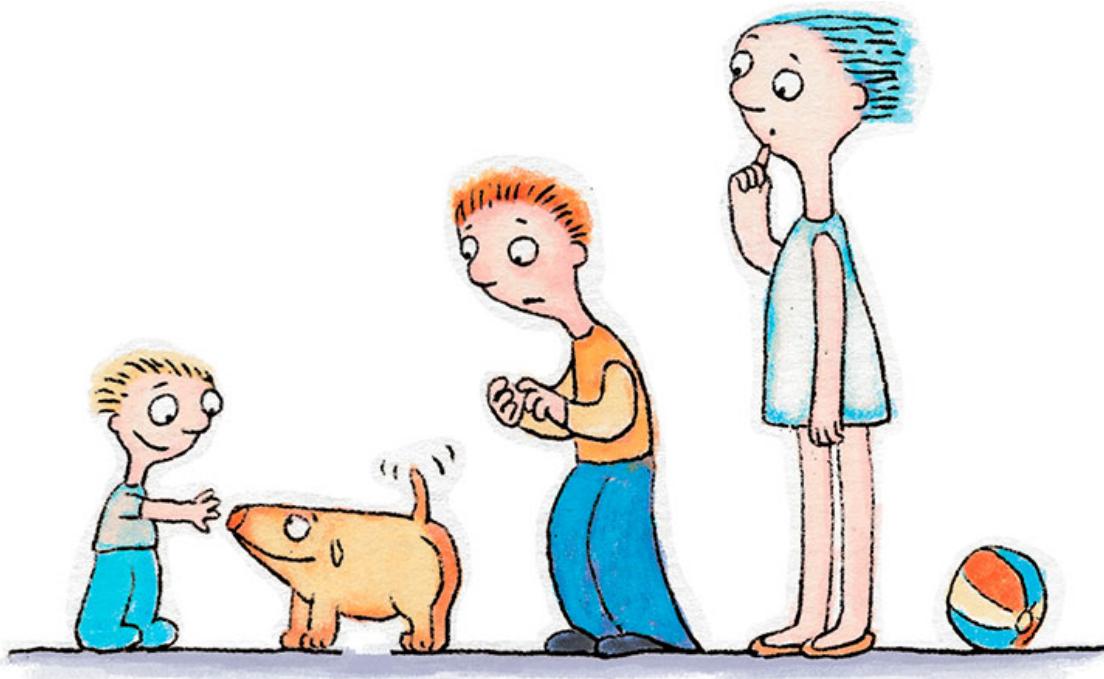
Карла начала обучаться своему навыку при помощи группы поддержки. Она упорно тренировалась. Через пару месяцев ее союзники пришли к выводу, что ее успехи вполне достойны того, чтобы устроить праздник. Вскоре ее родители организовали обещанную вечеринку в саду, именно такую, как она и хотела. Она была горда своими достижениями и сказала, что теперь ей хотелось бы распространить свое вновь обретенное умение на другие сферы жизни — уроки танцев, общение с друзьями и даже на отношение к своему младшему брату.

Учительница Карлы была так впечатлена ее прогрессом, что порекомендовала освоение навыков другой учительнице, у которой одна из учениц испытывала такие же трудности, как и Карла. Эта учительница даже попросила Карлу, которая теперь стала настоящим «экспертом» по освоению навыков, стать помощницей этой девочки.

Изменения поведения Карлы в том, что касалось способности терпеливо дожидаться своей очереди – или контролировать свою импульсивность, говоря профессиональным языком, – были настолько значительными, что следующим летом ее вновь перевели в обычную школу, где, по словам ее учительницы, она ведет себя прекрасно.

## Часть 3

### Применение освоения навыков в работе с детьми от трех до 14 лет



#### Обучение контролю над мочевым пузырем – мальчик трех лет

Этот случай был рассказал норвежцем Иваром Хаугом, который в своей компании SFO-net в Осло занимается подготовкой и инспектированием сотрудников детских дошкольных учреждений. Из этой истории мы узнаем, как можно, используя творческий и игровой подход, применять принципы освоения навыков в работе с такими маленькими детьми. Также она показывает, что при использовании этой методики можно применять только те ступени, которые подходят для данной ситуации.

Ивар инспектировал работу детского дневного центра «Исберг», где ему рассказали о трехлетнем мальчике по имени Арильд, который часто мочился в штанишки.

– Можно ли использовать освоение навыков в работе с такими маленькими детьми? – спросил один из сотрудников.

Ивар выяснил, что Арильд был не единственным ребенком с такой проблемой. Некоторые дети тоже порой мочились в штанишки, однако только Арильд делал это регулярно – один, а то и два раза в день.

– В принципе освоение навыков можно использовать всегда, если существует навык, которому ребенок может обучиться для того, чтобы решить проблему, – ответил Ивар. – И какое, на ваш взгляд, умение требуется Арильду для того, чтобы научиться контролировать себя?

Подумав немного, воспитатели решили, что Арильду нужно научиться время от времени на протяжении дня спокойно прислушиваться к своему организму, чтобы почувствовать

вать, когда возникнет необходимость идти в туалет. Они объяснили Ивару, что Арильд – очень живой ребенок, все время бегает туда-сюда и просто не задумывается о том, что нужно сходить в туалет.

– По-видимому, именно этому ему и нужно научиться, – сказал Ивар. – И когда же он должен останавливаться и прислушиваться к себе?

Воспитатели пришли к выводу, что мальчик должен делать это всякий раз при смене деятельности, например, когда дети собираются выйти на прогулку либо приходят с нее, или перед обедом.

– Это вполне разумно. А как вы думаете, он сам согласится учиться этому?

Воспитатели решили, что, вероятно, они смогут убедить Арильда в том, что ему нужно овладеть этим навыком.

– А как вы будете помогать ему тренировать это умение? – спросил Ивар.

Одна из воспитательниц предложила:

– Мы можем договориться с ним о каком-нибудь кодовом слове, которое будем использовать для того, чтобы напоминать ему, что пора остановиться и задуматься о том, не пора ли ему пойти в туалет.

– Именно, – согласился другой воспитатель. – А еще мы можем договориться с ним, что, когда он услышит кодовое слово, то должен будет пойти в туалет и постоять перед унитазом, чтобы понять, нужно ли ему сейчас пописать.

– Похоже, это должно сработать, – сказал Ивар.

– Знаете, что мы можем сделать? – вдруг сказала первая воспитательница, которой пришла в голову новая идея. – Мы можем предложить ему поговорить с унитазом, чтобы тот отвечал ему, настало ли время пописать.

На следующий день сотрудники центра предложили свою идею Арильду. Он согласился начать учиться прислушиваться к себе, а мысль о том, чтобы разговаривать с унитазом, очень его развеселила.

Теперь, когда дети собирались выходить на прогулку или приходили с нее, или шли обедать, или готовились к послеобеденному сну, кто-нибудь из воспитателей напоминал Арильду, что настало время поговорить с унитазом. Получив условный сигнал, Арильд шел в туалет, становился перед унитазом и спрашивал у него:

– Тебе нужно мое пись-пись?

Договор был такой. Если унитаз отвечал: «Пока нет», Арильд мог уйти.

Но если унитаз говорил: «Да, пожалуйста», Арильд должен был спустить штанишки и пописать.

Арильду очень нравилась эта игра, и за две недели он справился со своей проблемой. Кроме того, заметив, как Арильд разговаривает с унитазом, другие дети переняли у него эту игру, и в результате в этом детском саду полностью исчезла проблема мокрых штанишек.

## Проблема с уходом домой – мальчик четырех лет

*Этот случай рассказал Паайви Саари-Веса. Она работает приходящим консультантом в детском дневном центре города Нокиа в Финляндии. Эта история – о четырехлетнем мальчике, который был головной болью для воспитателей из-за целого ряда проблем, в особенности из-за своего категорического нежелания одеваться для того, чтобы идти домой, когда родители приходили забирать его. Это еще один пример использования освоения навыков в работе с самыми маленькими детьми и важности сотрудничества с родителями ребенка.*

Когда Паайви услышала о проблемах Вильо, она предложила пригласить его родителей на встречу в центр, чтобы обсудить возможность использования методики освоения навыков. На встрече присутствовали сама Паайви, Алли – воспитательница Вильо, и его родители. Паайви рассказала родителям мальчика об освоении навыков. Увидев их интерес, Алли сказала, что для Вильо полезно было бы освоить умение быстро одеваться и собираться домой, когда родители приходят за ним. Они с готовностью согласились на это и пообещали по мере возможности помогать в этом деле. Им дали буклете с описанием ступеней освоения навыков.

На следующий день Алли поговорила с Вильо.

– Вчера мы беседовали с твоими родителями, – начала она, – и решили все вместе, что тебе было бы полезно научиться быстро одеваться в конце дня, когда они приезжают за тобой. Что скажешь? Ты хочешь этому научиться?

Вильо ответил утвердительно.

– Чем это будет хорошо для тебя? Зачем нужно учиться быстро одеваться? – спросила Алли, предлагая Вильо оценить преимущества этого навыка.

Вильо немного подумал, и у него возник ответ, связанный с его любовью к машинам и особенно к поездкам в них. Если он научится быстрее одеваться, то сможет добираться до машины быстрее, чем его младший брат, и занимать лучшее место. Он быстрее будет оказываться дома, и у него будет оставаться время на то, чтобы немного поиграть с друзьями во дворе перед обедом. Чем больше Вильо размышлял о пользе умения, тем больше ему нравилась идея научиться быстро одеваться.

– И как бы ты хотел назвать это умение? – спросила Алли.

– Машинное умение, – ответил Вильо.

– Ты можешь придумать себе животное-покровителя, которое будет помогать тебе овладеть машинным умением, – сказала Алли. – Какое животное ты бы выбрал?

Вильо очень любил мягкого игрушечного тигра, с которым спал и которого везде брал с собой. Тигр и стал его животным-покровителем. Мальчик нарисовал своего тигра в рабочей тетради. Алли объяснила, что тигр будет давать ему силы, пока он будет учиться своему умению.

– Смотри, Вильо, здесь нарисовано солнышко, и у него есть лучи, – сказала Алли, показывая на одну из страниц рабочей тетради по освоению навыков. – На этих лучах мы можем написать имена тех, кто захочет помочь тебе овладеть машинным умением. Кого бы ты взял в помощники?

Страница очень быстро заполнилась. В группу поддержки были включены мама, папа, младший брат, другие дети из группы и Сельма, новая молодая воспитательница, которую Вильо особенно любил.

– Знаешь, Вильо, – сказала мальчику Алли, – все воспитатели верят в то, что ты сможешь овладеть машинным умением, потому что ты – очень способный парень. У тебя столько союзников, и твои мама с папой сказали, что будут помогать тебе. Посмотри: вот

здесь, в твоей тетради, есть страничка, где члены твоей группы поддержки смогут рисовать картинки, наклеивать наклейки или писать что-то приятное, чтобы поддержать тебя в твоем деле. А когда ты овладеешь машинным умением, мы сможем устроить праздник. Хочешь?

– Ага, – ответил Вильо.

– Хорошо, а о каком празднике ты мечтаешь?

Вильо захотел устроить праздник у озера, где все могли бы играть в разные игры и поджаривать на костре сосиски на шампурах.

– Звучит здорово, – согласилась Алли. – А теперь давай представим себе, что ты уже выучился машинному умению. Твоя мама приходит за тобой, и ты должен быстро одеться, чтобы идти домой.

И Алли стала изображать, будто она – мама Вильо, а он продемонстрировал машинное умение, надев всю одежду, в том числе зимние сапоги, шапку и перчатки, в рекордные сроки.

– Ого! – воскликнула Алли.

После такой успешной репетиции Алли и Вильо вместе пошли в раздевалку детского центра. Алли взяла разноцветные ленточки и отметила ими «парковочное место» напротив личной вешалки Вильо в гардеробе. Здесь Вильо должен был практиковать свое машинное умение. Потом они вместе сделали для Вильо плакат, который повесили на стену в вестибюле. Наверху было написано имя Вильо, а чуть ниже большими буквами – название его навыка: «Машинное умение». Кроме того, там был рисунок тигра и кармашек для «парковочных талонов». Алли придумала, что, когда Вильо будет демонстрировать свое умение, он сможет брать из кармашка талончики и прикреплять их к плакату.

На следующий день на утренних занятиях Алли рассказала другим детям об умении, которым начал овладевать Вильо, и объяснила, что их задача – поддерживать его. Они должны будут помогать ему освоить нужное умение, говоря ему что-нибудь приятное или аплодируя, когда он будет делать успехи. Также она сказала детям, что все они будут приглашены на праздник у озера, когда Вильо освоит свой навык.

Вильо каждый день усердно тренировался и с большим удовольствием клеил «парковочные талоны» на свой плакат. И воспитатели, и дети подбадривали его при любой возможности, а помочь родителей заключалась в том, что они ждали его на улице, не заходя в раздевалку, чтобы дать ему сосредоточиться на своем навыке.

Алли хвалила Вильо перед родителями:

– Сегодня у Вильо опять прекрасно получилось продемонстрировать машинное умение, – говорила она его маме. – Вы можете им гордиться. Он теперь так хорошо себя ведет!

А мама Вильо отвечала:

– Как я рада это слышать. Мы расскажем об этом бабушке вечером по телефону.

Прошло около месяца, и все решили, что Вильо уже овладел своим навыком и пора устраивать праздник. И мать, и отец Вильо смогли присутствовать на нем, хотя это был рабочий день. Все участвовали в играх и жарили сосиски на шампурах. В конце праздника Вильо пожал руки всем, кто помогал ему овладеть умением, и поблагодарил их.

Когда у Вильо спросили, кому бы еще он мог помочь овладеть таким же умением, он назвал своего младшего брата. Вильо показывал ему, как быстрее одеваться, чтобы они оба могли скорее оказаться дома. Через некоторое время еще один ребенок в детском центре начал учиться тому же самому, и Вильо, как «ветеран» этого умения, был включен в его группу поддержки.

## Приучение к горшку – мальчик пяти лет

*Райя Вайсанен – логопед из города Оулу, что на севере Финляндии. Она консультирует работников школ и детских садов по работе с детьми с синдромом дефицита внимания и аутизмом. Регулярно она использует методику освоения навыков, обучая учителей и других работников тому, как решать проблемы детей с особыми потребностями. Ее рассказ иллюстрирует огромную разницу между результатами индивидуальных сеансов у специалиста и совместной работы с родителями и учителями.*

Райя работала с Джессом, пятилетним мальчиком с симптомами аутизма и отставания в речевом развитии. Еще одной проблемой Джесса была крайняя привередливость в еде и дома, и в детском саду. Из-за этого он страдал запорами и отказывался ходить на горшок, потому что процесс дефекации стал очень болезненным. Дело дошло до того, что в детском саду Джесс стал вообще отказываться обедать. Вместо этого он прятался где-нибудь за деревьями на протяжении всего обеда и выходил только тогда, когда дети возвращались к играм. Джесс оставался голодным и из-за этого испытывал боли в желудке и часто бывал в плохом настроении.

Райя обучила персонал детского сада, как можно справиться с проблемой еды. На первом этапе Джесс должен был научиться накрывать на стол вместе с другими детьми. Этот этап оказался успешным, и все хвалили Джесса за его поведение. Затем он начал садиться вместе со всеми за стол, хотя и не есть при этом; на следующем этапе – класть немного еды в свою тарелку, и т. д. Таким образом, шаг за шагом Джесс постепенно добивался прогресса, пока не начал нормально есть вместе со всеми.

Параллельно с тем, что происходило в детском саду, Райя обучала родителей Джесса, которых особенно беспокоило то, что мальчик отказывался ходить на горшок, а вместо этого пачкал штаны или испражнялся на пол. Для родителей оказалось несложным сформулировать необходимое для Джесса умение – пользоваться горшком.

Райя попросила родителей Джесса объяснить ему, почему они считают, что для него так важно научиться пользоваться горшком. Они объяснили, что это сделало бы их счастливыми и к тому же у Джесса перестал бы болеть живот.

Джесс предложил стать его помощниками родителям, бабушке и Райе. Он назвал свое умение «Король горшка», а его существом силы стал бионикл – игрушка, которую Джесс очень любил. В награду за овладение умением он также хотел бы получить от мамы нового бионикала.

Приучение Джесса к горшку состояло из регулярных тренировок в присутствии матери. Во время этих упражнений она всегда подбадривала его, вне зависимости от того, что у него получилось.

Райя выступала в роли помощницы Джесса.

– Представляешь?! Я сегодня утром сходил на горшок, – однажды сказал ей Джесс, придя на логопедическое занятие.

– Вот это да, ты быстро учишься, – ответила Райя, – и твоя мама говорит, что ты стал говорить ей, когда тебе хочется в туалет. Я думаю, это знак того, что скоро ты сможешь ходить на горшок в любой нужный момент.

Прошло совсем немного времени, и Джесс удивил Райю, придя на занятие с новым биониклом в руке.

– Я получил его, потому что научился пользоваться туалетом! – с гордостью сообщил он.

Джесс был так горд своим вновь приобретенным умением, что хотел научить ему и свою двухлетнюю кузину. Взрослые слышали, как он объяснял ей, показывая новую игрушку:

– Ты тоже можешь получить такого, если научишься пользоваться горшком.

## Как научиться не писать в штанишки – мальчик шести лет

*Эту историю рассказала Эльза-Мария Сверин, школьный консультант из шведского города Худиксваль, которая учила свою знакомую, как решить проблему мокрых штанишек у одного из ее шестилетних сыновей-близнецов. Этот случай – хороший пример того, как братья могут помогать друг другу в решении проблем.*

Шестилетний Олле писался в штанишки почти каждый день. Он был постоянно чем-то занят, так что у него просто не было времени дойти до туалета. Из-за проблем с недержанием от него пахло, и его брат-близнец Лассе дразнил его «Олле-Писун».

Олле согласился учиться делать перерывы в своих занятиях для того, чтобы ходить в туалет. Так как Лассе и Олле всегда были вместе, план заключался в том, что братья должны были вместе отрываться от игры. Ведь если бы Олле прекратил писаться, Лассе больше не пришлось бы страдать от дурного запаха.

Каждый из мальчиков по-своему назвал это умение. Олле дал ему наименование «Муравьи в штанах», а Лассе – «Фюндербаум», по названию марки популярного автомобильного освежителя воздуха.

В число союзников Олле вошли его мама, папа, Лассе и их старший брат-подросток, которого Олле просто боготворил. Кроме того, он пожелал включить в группу поддержки своих бабушек и дедушку, тетю Анну и двух ее дочерей.

Существом силы Олле стал Бэтмен. Дело в том, что Олле был его фанатом и любил наряжаться в костюм Бэтмена.

Когда у мальчика спросили, какой праздник он хотел бы устроить, когда овладеет своим умением, оказалось, что он точно знает, чего хочет. Он хотел бы устроить маскарад. Олле и Лассе, который любил наряжаться Человеком-пауком, с удовольствием стали планировать этот праздник.

При помощи Лассе и старшего брата Олле усердно тренировался делать перерывы в играх. По утрам, за завтраком, он планировал, сколько перерывов нужно будет сделать за день и в какие моменты. Тетя Анна нарисовала для Олле плакат «Муравьи в штанах», и за каждый день, когда Олле тренировал свое умение, прикрепляла к нему звездочки. Неважно, удавалось ли Олле целый день оставаться сухим. Он получал звездочки за то, что тренировался.

Когда спустя пару недель Олле научился вовремя делать перерывы и не писался уже несколько дней подряд, настала пора устраивать запланированный праздник. Все пришли в карнавальных костюмах – даже бабушка, которая никогда не делала ничего подобного. Ко всеобщему удивлению, она пришла в костюме зайчика, который взяла напрокат. Тетя Анна подготовила торт с фигуркой Бэтмена, а старший брат прокатил Олле на своем скутере.

Всем очень понравился этот проект, который имел ряд неожиданных последствий. Лассе захотел окончательно расстаться с пустышкой (да, он до сих пор еще иногда ею пользовался!), а тетя Анна решила с помощью освоения навыков бросить курить.

## Как перестать бояться собак – мальчик семи лет

Следующая история рассказана Сари Ремес, медсестрой психиатрической специализации из Оулу. Сари познакомилась с освоением навыков на тренинге по психотерапии и решила использовать методику со своим семилетним сыном Эмилем, который много лет ужасно боялся собак. Вот что у нее получилось.

Эмиль страдал аллергией, поэтому никогда не общался с кошками и собаками, и до определенного момента ему и не нужно было преодолевать свой страх. Однако после того, как он пошел в школу, страх перед собаками превратился в настоящую проблему. Он не мог пойти в гости ни к кому из своей друзей, у кого были собаки, и ему приходилось отказываться от многих приглашений на дни рождения. Играя с приятелями на улице, он всегда был настороже и скрывался в доме, как только в поле зрения появлялся кто-нибудь из соседей с собакой.

Семья Эмиля была близка с семьей Эммы. Эмиль и Эмма были очень хорошими друзьями, но он не мог прийти к ней домой, потому что там были три маленькие собачки. Очень редко Эмиль заходил туда со своей мамой, но при этом буквально вцеплялся в нее мертвый хваткой и никуда не отпускал, опасаясь, что какая-нибудь из собак решит подойти к нему. Мать это начало раздражать. Она говорила ему: «Эмиль, да прекрати уже это!», «Здесь совершенно нечего бояться» и «Она спокойная, она ничего тебе не сделает». Но все было бесполезно. В конце концов Сари поняла, что ее попытки успокоить сына имеют обратный эффект.

Когда Сари узнала об освоении навыков, она решила предложить Эмилю эту методику, надеясь, что ему захочется попытаться преодолеть свой страх перед собаками.

– Нам сегодня рассказывали об одном интересном методе помощи детям, которые хотели бы научиться чему-то, – сказала Сари, показывая сыну рабочую тетрадь по освоению навыков. – У многих детей есть проблемы, которые осложняют им жизнь, а этот метод помогает превратить проблемы в умения, которыми дети могут овладеть.

Эмилю стало интересно, так что Сари продолжила:

– Я должна попробовать применить этот метод в работе с каким-нибудь ребенком. У тебя случайно нет какой-нибудь проблемы, на которой мы могли бы вместе потренироваться?

– Я боюсь собак, – ответил Эмиль.

– Что ж, можно попробовать, – сказала мама, стараясь скрыть свою радость. – Вначале нам нужно выяснить, каким умением ты должен овладеть. Так чему тебе нужно научиться, чтобы перестать бояться собак?

– Мне нужно научиться находиться рядом с собаками, – ответил Эмиль.

Мать удивилась, насколько естественно для мальчика оказалось оперировать именно такими понятиями.

– Смотри: на следующем этапе ты должен дать этому навыку название. Как бы ты хотел назвать его?

– Навык Мурре, – сказал Эмиль.

Мурре – это распространенная в Финляндии собачья кличка, которая часто используется как имя нарицательное.

– Прекрасно. А кого бы ты хотел выбрать своим покровителем в обучении этому навыку – какое-нибудь животное или героя?

Эмиль был большим фанатом Человека-паука, поэтому его и выбрал в качестве своего героя. Выбрасывая свою паутину, Человек-паук делает особый жест рукой, и этот жест стал для Эмиля символом развития в себе смелости при встрече с собаками.

– Почему полезно овладеть этим навыком? – спросила Сари Эмиля, следуя инструкциям рабочей тетради.

– Я смогу ходить к друзьям, у которых есть собаки, и на дни рождения, – ответил Эмиль.

– А еще?

– Мы сможемходить в гости к Эмме.

– Да, и еще мне кажется, что тебе больше понравится играть на улице, если ты не будешь бояться собак, которые живут рядом, – добавила Сари, переворачивая страничку рабочей тетради. – Так. Тебе нужны помощники. Кого бы ты пригласил в свою группу поддержки?

– Тебя и папу, а еще бабушку, Риикку и Паулу, – тут же ответил Эмиль.

Риикка и Паула были сестрами, жившими по соседству, с которыми он часто играл.

Эмиль составил план праздника, который должен был состояться после того, как он овладеет умением. Он хотел бы устроить небольшую вечеринку у себя дома с родителями, бабушкой, Рииккой и Паулой и угостить всех бабушкиным морковным кексом и лимонадом.

– Хорошо, а как ты будешь тренировать навык Мурре? – спросила Сари.

– Я буду разрешать собаке подходить ко мне и нюхать мою руку, – ответил Эмиль.

Потом он взял лист бумаги и набросал схему своего проекта. Там было название навыка, картинка с Человеком-пауком и изображение самого Эмиля и собаки рядом, нюхающей его руку. Он скрутил лист в рулон, перевязал ленточкой и спрятал в своей комнате.

На улице, где жил Эмиль, у двух семей были маленькие собачки. На следующий день мама Эмиля заметила, что он с нетерпением ждет появления собак на улице и когда наконец увидел одну из них, то схватил мать за руку и сказал:

– Пошли, надо, чтобы собака подошла и понюхала мою руку!

Выйдя на улицу, Эмиль молча присел на корточки. Он не двигался и держал руки близко от себя. Собака подошла, понюхала немного и потеряла интерес к нему.

– Эмиль, ты это сделал! Глазам своим не верю! Это чудо! – воскликнула мама. Эмиль захотел тут же побежать обратно в дом, чтобы позвонить бабушке и рассказать о своем достижении.

– Бабушка! Я только что дал собаке понюхать мою руку! – сообщил Эмиль. Бабушка похвалила его.

Он практиковался каждый день, и всего через несколько дней ему уже хватило смелости на то, чтобы вытянуть руку и дать собаке лизнуть ее. Сари не пыталась подгонять его. Мальчик сам установил удобный для него темп освоения навыка.

Спустя неделю Эмиль удивил свою мать, спросив у нее, могут ли они пойти в гости к Эмме, где было целых три собаки. Они пошли туда, и Эмиль поразил всех, позволив всем трем собакам одновременно подойти к нему.

Когда прошло два месяца, Эмиль достиг в освоении навыка Мурре таких успехов, что пора было устраивать праздник. Как и было запланировано, он пригласил бабушку, Риикку и Паулу. Длинных речей не произносили.

– Ты знаешь, Эмиль, почему мы сегодня собрались, – сказала мама. – Потому что ты научился подпускать к себе собак и победил свой страх.

Когда Сари рассказывала эту историю, Эмилю было уже 10 лет, и он совсем не боялся собак. Он мог ходить в гости к кому угодно, неважно, есть там собака или нет. И он даже демонстрировал признаки того, что готов научить тому же кого-нибудь еще. Уже вскоре после праздника Сари заметила, как Эмиль поучает младшего брата, которому было два с половиной года.

– Иди сюда и дай собаке себя понюхать. Увидишь, с тобой ничего не будет, – говорил брату Эмиль, хотя тот, кажется, совсем не боялся собак.

## **Мальчик, который стал экспертом в пожарном деле, – восемь лет**

*Кен Беннет – пожарный из города Голд-Кост, который расположен в австралийском штате Квинсленд. Он – один из более чем 70 пожарных, которые проходили обучение и стали агентами очень успешной программы под названием *Fight Fire Fascination (FFF)*. Эта программа рассчитана на детей и подростков, которые были замечены в опасных играх с огнем. Пожарный в форме приходит к такому ребенку домой и объясняет, в чем заключается польза и опасность огня, а также обучает ребенка правилам обращения с огнем. Такие визиты продолжаются несколько месяцев. Задача пожарного – добиться возникновения доверия и понимания. FFF основана на методике освоения навыков. Программа включает этапы обучения навыку, организацию группы поддержки, устройство праздника и предоставление ребенку возможности передать свое умение кому-то другому.*

Джексон, которому на тот момент было восемь лет, страдал расстройством аутистического спектра – диагноз ему поставили в пять лет. Он знал алфавит и мог написать свое имя, но читал с трудом, считал только до двадцати и не помнил названия дней недели. У него также была нарушена долговременная память, поэтому ему было особенно трудно усваивать что-то новое. Несмотря на эти проблемы, родители Джексона отдали его не в специальную, а в обычную школу, но педагоги оказывали ему дополнительное внимание и поддержку. Несмотря на то что его социальные способности были ограничены, он был разговорчивым и дружелюбным мальчиком.

Однажды мать Джексона стала искать свою зажигалку, но не смогла нигде ее найти. Она спросила сына, не знает ли он, где зажигалка. Он сказал, что не знает, но она заметила, что он недоговаривает чего-то. И действительно, вскоре Джексон признался, что не просто так взял зажигалку, а поджигал во дворе траву, листья и бумагу. Взрослые решили, что он делал это, чтобы произвести впечатление на мальчика, который жил через дорогу, но Джексон утверждал, что ничего такого не имел в виду. Когда его спросили: «Почему ты это делал?» – он ответил лишь: «Я просто хотел посмотреть на огонь».

Мать была очень расстроена. В отчаянии она позвонила в пожарную часть, надеясь, что там есть кто-то, кто сможет объяснить Джексону, насколько опасны такие вещи. Оператор соединил мать Джексона с Кеном, координатором программы FFF в этом штате, а тот рассказал ей, чему посвящена программа, и договорился прийти к ним домой, чтобы побеседовать с Джексоном.

Кен пришел домой к семье Кэссиди и начал разговаривать с Джексоном и его матерью. Когда Джексон слегка освоился в его обществе, мать оставила их, чтобы «дать мужчинам подружиться». Для того чтобы установить контакт с Джексоном, Кен воспользовался набором так называемых «Детских карт силы», которые печатает компания St Luke's Innovative Resources.

– Выбери три карты, на которых изображено то, что относится к тебе, – предложил Кен, раскладывая их перед Джексоном на столе.

Мальчик довольно долго смотрел на карты и в конце концов выбрал: «Я умею кое-что делать», «Я могу быть смелым» и «Иногда я могу испугаться». Эти три карты и послужили основой для последовавшего за этим доверительного разговора.

Во время этой беседы Кен выяснил, что известный случай был не единственным, когда Джексон разжигал огонь. А еще оказалось, что в последнее время его обижал и унижал новый мальчик, который пришел к ним в школу. Кроме того, тот мальчик переманил на свою сторону его друзей, так что Джексон остался в одиночестве. Школьный персонал пытался

как-то повлиять на ситуацию, но из-за проблем Джексона с коммуникацией взрослые знали далеко не все.

Между Кеном и Джексоном установилось взаимопонимание, и они договорились, что Кен снова придет к ним через две недели.

Когда Кен пришел во второй раз, его ждали плохие новости. На прошлой неделе школьный хулиган отобрал у Джексона его завтрак, наступил на него и выбросил в мусорный контейнер. Джексон потребовал извинений, а в результате подвергся словесным оскорблением. Пытаясь отстоять свои права, Джексон бросился на хулигана и повалил его на землю, так что тот сломал руку. После этого случая Джексон окончательно замкнулся в себе, и Кену пришлось очень потрудиться, заново налаживая связь с ним, но в конце концов мальчик все-таки раскрылся. Его мать испытала настояще облегчение и потом говорила, что эта встреча стала для них спасением.

Во время своего третьего визита Кен начал обучать Джексона навыкам «домашнего офицера пожарной безопасности». К этим навыкам относилось выучивание наизусть номера службы спасения и того, что надо говорить после того, как ответят; знание о том, как спастись от огня; составление разумного плана спасения; проверка пожарных датчиков; отключение источников электричества, таких как розетки; и крики «Пожар! Пожар!» для привлечения внимания. В разработке плана эвакуации из дома принимал участие отец Джексона, что помогло ему установить более тесную связь с сыном.

Четвертый и последний визит Кена был связан с праздником, на котором присутствовала вся семья. Мама испекла торт, а Джексону предоставили возможность продемонстрировать родным все свои новые умения, после чего он получил значок и грамоту домашнего офицера пожарной безопасности.

На следующий день Джексон пошел со своим новым значком в школу и показал его учительнице. Когда она разобралась в том, что это значит, она предложила Джексону, если он захочет, рассказать всему классу о своем значке и программе FFF. Джексон согласился. Стоя перед всем классом, он рассказал всю историю: как он устраивал поджоги, как к нему приходил Кен, и что он узнал о пожарной безопасности. Он произвел этим огромное впечатление на одноклассников, в том числе и тех, кто дразнил его. Джексон не просто запомнил все, чему учили его Кен, но и впервые отважился выступить перед аудиторией. Эта презентация сыграла важную роль – он вновь завоевал расположение своих друзей и после этого получил приглашение войти в школьную крикетную команду.

Мне довелось встретиться с Джексоном и его матерью, когда я приезжал в Брисбен. В начале нашей встречи Джексон вспомнил, что оставил дома свой значок офицера пожарной безопасности, и чуть не расплакался. Вот как важен для него был этот значок! После того как мне рассказали его историю, я спросил Джексона, что он узнал о пожарной безопасности за время обучения.

– Например, – начал Джексон, – если в доме начинается пожар, вам нужно опуститься пониже, чтобы не надышаться дымом, который всегда поднимается вверх, и еще вам нельзя хвататься за дверные ручки голыми руками, потому что вы можете обжечь ладони. А ожоги на ладонях очень плохо проходят. Поэтому, если вам нужно открыть дверь, сначала надо замотать руку в футболку или еще что-нибудь такое и только потом хвататься за ручку.

– Это никогда не приходило мне в голову. Спасибо, что сказал, – заметил я. – А чему еще ты научился?

– Я знаю, как проверять пожарную сигнализацию, а это нужно делать каждую неделю.

– Этого я тоже не знал, – вынужден был признать я. – А если ты увидишь на школьном дворе мальчика, который балуется с зажигалкой, что ты сделаешь?

– Я скажу ему, что этого нельзя делать.

– Хорошо. А если он тебя не послушает? Что ты сделаешь тогда?

– Я пойду и скажу об этом учительнице, – ответил Джексон.

Мы поговорили еще, и чем больше я слушал, как Джексон объясняет правила безопасного поведения в различных ситуациях, тем больше я убеждался в том, что он действительно заслужил свой значок домашнего офицера пожарной безопасности.

Мать очень гордились Джексоном. Она сказала, что, по словам учительницы, он стал гораздо более зрелым: он научился быть лидером вместо того, чтобы всегда следовать за другими, и стал примером для подражания для других детей. Она много раз обращалась к специалистам для того, чтобы помочь Джексону, но на этот раз, по ее словам, ему впервые кто-то действительно помог.



*Кен и Джексон. Это фото впервые было опубликовано в статье об FFF в Sunday Mail Brisbane 11 ноября 2007 г.*

## Как подружиться с младшей сестрой – девочка восьми лет

*Это история о восьмилетней девочке по имени Кимико, с которой занималась Юка Самата, консультант одной из частных школ Токио. Этот пример иллюстрирует многие из ступеней методики освоения навыков. Он демонстрирует, как важно преобразовать проблемы в навык, которым можно овладеть, показывает ценность тренировок, а также гибкость метода, так как Кимико выбрала вместо существа силы песню, которая помогла ей освоить нужный навык.*

Кимико отправили на консультацию ее родители, которые переживали из-за того, что девочка стала вести себя дома агрессивно. Она часто дралась с младшей сестрой, и та плакала. Учительница Кимико тоже беспокоилась за нее. Она рассказала ее родителям, что за последний месяц Кимико дважды отбирала у подруг вещи и прятала их, – раньше она никогда не делала ничего подобного. Родители сказали Юке, что им хотелось бы, чтобы Кимико научилась следовать правилам как в школе, так и дома, и «отличать хорошее от плохого».

Кимико согласилась встретиться с Юкой, и на следующий день отец привел девочку на прием.

– Я разговаривала с твоими родителями, – сказала Юка, – и узнала, что они расстраиваются из-за того, что ты нападаешь на свою младшую сестру. Они так переживают за тебя, что попросили меня поговорить с тобой.

Кимико объяснила, что у ее младшей сестры есть противная привычка дразнить ее, когда она возвращается из школы. Именно из-за этого Кимико и ведет себя агрессивно. А в результате сестра всегда начинает плакать и звать на помощь.

Кимико знала, что младшая сестра просто притворяется. Когда мама наказывала Кимико, младшая сестра обязательно исподтишка высовывала язык и победно улыбалась. А еще Кимико призналась: она переживает из-за того, что скоро ей придется заботиться о сестре, когда мама уедет в больницу рожать третьего ребенка.

Юка спросила у Кимико, какое умение ей потребуется для того, чтобы родителям больше не пришлось переживать за нее. Кимико сказала, что ей надо научиться не драться с младшей сестрой.

– И как ты сможешь это сделать? Как ты остановишься, когда она вновь начнет тебя передразнивать и тебе очень захочется закричать на нее или ударить? – спросила Юка.

Кимико, подумав, ответила:

– Мне нужно научиться не сердиться на нее.

– Ты перестанешь на нее сердиться. Хм, и что же это значит? – спросила Юка. – Наверное, сложно не сердиться на сестру, когда она тебя передразнивает? Что ты будешь делать в таких ситуациях вместо того, чтобы на нее сердиться?

– Я буду игнорировать ее кривляния, а если она не перестанет, позову маму, – ответила Кимико.

– Значит, умением, которым ты должна овладеть, будет способность игнорировать кривляния сестры и звать на помощь маму? Мне кажется, это хорошая идея. А тебе?

– Да, – подтвердила Кимико. Она была настроена решительно.

Когда у нее спросили, чем будет полезно для нее новое умение, Кимико сразу ответила, что ей не нравится драться. Также она сказала, что ей будет лучше, если ее родители поймут, что на самом деле первой начинает задираться младшая сестра. А когда у нее спросили, какую пользу ее умение принесет ее родителям, она сказала, что родители перестанут переживать из-за ее агрессивного поведения, и это будет хорошо для ее мамы, которая беременна

и порой чувствует себя плохо. Маме больше не придется ругать Кимико и успокаивать ее младшую сестру после их стычек.

– Если я научусь этому, – сказала она, – и больше не буду драться с сестрой, мама будет счастлива.

Так как мама должна была принять участие в проекте, Кимико решила рассказать ей обо всем, как только окажется дома.

– Значит, если ты овладеешь умением, это будет очень хорошо для всех! – заключила Юка. – Ты, наверное, хочешь начать учиться как можно скорее?

– Да! – широко улыбаясь, ответила Кимико. – Мне хочется начать учиться прямо сейчас!

Юка спросила у Кимико, кто бы смог помочь ей в овладении умением.

– Я попрошу маму, – ответила Кимико.

– А кто еще будет тебе помогать?

– Я хочу рассказать папе, что я собираюсь делать. Я бы рассказала ему об этом, когда он приедет за мной. И хочу, чтобы вы тоже там были.

– А твоя учительница? Ей мы расскажем? Если я буду говорить с ней, я могла бы рассказать о том, что мы решили, – предложила Юка.

– Да, вы можете сказать ей, что я дома буду осваивать это умение, – гордо сказала Кимико.

Девочка не очень хорошо представляла себе, как она будет игнорировать свою младшую сестру, поэтому Юка придумала ролевую игру, где она сама должна была изображать сестру Кимико, а большое растение в углу кабинета – маму. После этого Юка начала дразнить Кимико, копируя ее мимику и повторяя за ней все слова. Вначале Кимико это казалось забавным, но постепенно она начала раздражаться.

– Пожалуйста, перестань! – сказала она.

Юка повторила за ней:

– Пожалуйста, перестань!

Кимико зажала уши руками и начала громко петь:

– Ла, ла-ла-ла!

Когда Юка продолжила передразнивать ее, Кимико побежала в угол к растению и спряталась за ним.

Когда Юка спросила у Кимико, что она думает об их игре, Кимико ответила, что ей было сложно игнорировать кривляния, но ей помогло пение. Тогда Юка предложила ей петь вместо простого «ла-ла-ла» ее любимую песню. Кимико вспомнила песню, которую учила в школе, и решила, что будет петь ее.

Потом Юка спросила, какое название может дать своему умению Кимико. Девочка немного задумалась, а потом ответила, что она назвала бы его «Умение оута». В переводе с японского «оута» – это пение.

Теперь Юка должна была подготовить Кимико к возможным ошибкам.

– Наверное, может случиться такое, что ты забудешь свое умение и опять начнешь кричать на сестру или бить ее. Если вдруг такое произойдет, как твои родители смогут помочь тебе вспомнить об умении оута?

– Они могут начать петь мне песенку, – ответила Кимико.

Консультант и девочка договорились, что Кимико придет к Юке через две недели и расскажет, как работает их план. Если она уже овладеет своим умением, они устроят небольшой праздник, а если нет, то изменят и усовершенствуют план.

Когда папа Кимико приехал за ней, она рассказала ему об умении и о том, как она собирается осваивать его, а потом попросила папу стать ее помощником. Он согласился сделать все возможное и заметил, что, кажется, это хороший план. Кимико радостно улыбалась.

Вернувшись домой, Кимико рассказала все своей маме. В тот день сестра не приставала к ней, но на следующий день, когда Кимико пришла из школы, она вновь начала, как обычно, дразнить ее. Кимико пыталась не обращать на нее внимания, но это не помогало. Тогда она закрыла ладонями уши и запела песню. Сестра все равно не унималась. Кимико пошла к маме, продолжая зажимать уши и петь песню. Сестра была очень удивлена, но начала подпевать Кимико. Обе девочки с пением пришли к матери, которая была на кухне. Ситуация была настолько смешной, что сестры пели и хохотали одновременно. Мама понимала, что Кимико нужна ее поддержка, поэтому начала петь вместе с ними. Все это выглядело настолько комично, что в конце концов они рассмеялись уже втроем.

Кимико несколько раз применяла этот метод, каждый раз начиная петь разные песни, и это все время срабатывало. Проблема была обращена в игру, и в результате Кимико перестала обижаться на передразнивания сестры, а та потеряла к этому занятию всякий интерес.

Через две недели Кимико снова встретилась с Юкой. Узнав о том, что происходило, Юка тут же решила устроить для Кимико празднование прямо у себя в кабинете. Кимико научила Юку своей песенке, и они спели ее вместе. Еще Юка подарила Кимико маленькую игрушку, которая висела у нее на стене. Эта игрушка стала для Кимико своеобразным знаком отличия, показывающим, что она овладела нужным умением.

На Новый год Юка получила от матери Кимико письмо с семейной фотографией. Мать писала, что Кимико больше не дерется с младшей сестрой и прекрасно заботится о новорожденном братике. Она стала хорошей сестрой для обоих младших, и все очень радовались произошедшей с ней перемене.

Примерно через полгода Кимико вновь появилась в кабинете у Юки. На этот раз она пришла со своей подругой и объяснила, что ей тоже нужна помочь, потому что ее очень раздражает одноклассник, который все время сопровождает ее домой и пытается приказывать ей, что делать. Как только подруга рассказала Юке о ситуации, Кимико тут же сама начала объяснять, какое умение ей нужно для того, чтобы игнорировать приставучего одноклассника.

– Я могу помочь тебе найти веселый способ научиться этому, – сказала она.

Юка не могла удержаться от улыбки, слушая, как Кимико с подругой серьезно обсуждают, какое умение нужно для того, чтобы игнорировать мальчика.

## Как справиться с агрессией – мальчик восьми лет

Довольно часто после успешно проведенной терапии поведенческие проблемы все-таки возвращаются. В таких случаях полезно рассматривать достигнутые успехи как основу, на которой можно построить следующий цикл терапии. Этую мысль подтверждает приведенная ниже история. Ее рассказала Таня Симон, психолог из Вены. Это история о восьмилетнем мальчике, который проходил у Тани курс терапии из-за вспышек агрессии в школе. Он нападал на других детей и на учительницу с кулаками, или даже вооружившись разбитой бутылкой либо стулом. Его временно исключили из школы, а родителям посоветовали обратиться к специалистам. Таня наблюдала Фабиана каждую неделю на протяжении полугода, и он пришел в норму – инциденты в школе прекратились. Однако спустя год его агрессивность вернулась – на этот раз не в школе, а дома, по отношению к родителям. Тогда Таня решила воспользоваться в своей работе с Фабианом методикой освоения навыков.

Тане позвонила мать Фабиана.

– Не могли бы вы снова встретиться с Фабианом?

– Конечно, а что случилось? У него опять проблемы в школе? – спросила Таня.

– Нет, в школе все нормально. Там он теперь ведет себя хорошо, но у него стали случаться припадки агрессии дома, и мы не знаем, что с ним делать, – объяснила мать.

Она рассказала Тане о том, как мальчик стал вести себя, в частности о том, как он недавно попытался напасть на родителей с большим кухонным ножом. Она сказала, что это напугало не только их, но и самого Фабиана, который сам попросил вновь встретиться с Таней.

Когда мальчик пришел к ней вместе с родителями, Таня рассказала ему об освоении навыков и показала рабочую тетрадь. Ему стало интересно, и они вместе просмотрели тетрадь. Фабиан хотел научиться контролировать свой гнев и сохранять хладнокровие. Он решил назвать это умение «Рональдинью» – в честь знаменитого бразильского футболиста, который славится своим умением сохранять спокойствие в любых ситуациях. Фабиан и сам отлично играл в футбол, а Рональдинью был для него настоящим кумиром.

Мальчик прекрасно осознавал преимущества, которые дал бы ему этот навык. Сейчас родители не могли никуда взять его с собой. Он не мог пойти с ними ни в ресторан, ни в магазин, ни поехать куда-то на выходные, поэтому для него освоение этого навыка означало, что он сможет везде быть вместе с ними и рассчитывать на путешествие на каникулах. Кроме того, он избавился бы от сильнейших приступов стыда и чувства вины, которые испытывал всякий раз после своих вспышек агрессии; он бы смог чаще видеться с друзьями и получил бы возможность вновь приглашать их к себе, а его родители перестали бы кричать и ругаться на него.

В качестве животного-покровителя Фабиан выбрал свою собаку по имени Медуза. Это был рottweiler, и выглядела Медуза очень внушительно, но тем не менее была ко всем добра.

– Она в жизни никого не укусит, – объяснил Фабиан, – даже если наступить ей на лапу.

Он сделал фотографию Медузы заставкой на своем мобильном телефоне и решил, что будет носить на шее один из ее старых ошейников-цепочек. Благодаря этому он чувствовал, что волшебная сила Медузы защищает его везде, куда бы он ни шел.

Когда его спросили, как он хотел бы отпраздновать овладение умением Рональдинью, Фабиан ответил, что хотел бы устроить вечеринку в саду вместе с родителями, бабушками и дедушками. Он представил, как все они будут сидеть и разговаривать в саду и есть фруктовый пирог, испеченный бабушкой. Он договорился с Таней, что для того, чтобы заслужить такой праздник, он должен в течение полугода не допускать никаких вспышек агрессии.

Фабиан был уверен, что он сможет обучиться навыку Рональдинью. Ведь за последний год он ни разу не вышел из себя в школе. Родители поддерживали его в этом. Они сказали, что у него сильная воля и что если он решит чему-то научиться, то наверняка у него это получится.

Таня спросила у Фабиана, как ему нужно будет напоминать о его умении, если он вдруг забудет о нем. Он предложил, чтобы родители давали ему старые журналы, которые можно будет рвать на кусочки, подушку, которую можно будет бить, или мячик, который он сможет стискивать, пока не успокоится. Мячик оказался лучшим вариантом, и Фабиан никогда не забывал брать его с собой, если шел куда-то с родителями.

Фабиан сам придумал разные методики сдерживания гнева. Он тренировался глубоко дышать и смеяться над ситуациями, которые обычно заставляли его взрываться. Кроме того, он хотел научиться спокойно и разумно обсуждать волнующие его проблемы, чтобы родители могли понимать его и помогать найти выход. Во времена визитов к Тане Фабиан практиковал свое умение в виде ролевой игры. Он заново проигрывал вместе с родителями ситуации, в которых он раньше выходил из себя, и придумывал для них новые сценарии, в которых сохранял спокойствие. Иногда они менялись ролями, так что мальчик изображал, к примеру, отца, а кто-то из родителей – его самого.

Дома Фабиан тренировал свое умение дважды в неделю, один раз – с отцом, и один – с матерью. Здесь тоже использовались ролевая игра и демонстрация сохранения спокойствия с помощью глубокого дыхания.

Его прогресс был уверененным, но не без трудностей. Фабиан больше не применял физического насилия, но было несколько эпизодов, когда он все же выходил из себя и начинал кричать и ругаться на мать при людях. Несмотря на эти случаи, когда прошло семь месяцев с первой встречи с Таней, родные согласились, что Фабиан овладел нужным умением, и организовали для него такой праздник, какой он хотел.

Позвонив несколько месяцев спустя его матери, Таня узнала, что Фабиан рассказал о том, как он овладел умением, своему другу Марио, который тоже отличался тем, что начинал бить других детей, если они его каким-то образом провоцировали. Фабиан демонстрировал ему, как сохранять спокойствие, глубоко дыша и игнорируя словесные оскорблений, и выходить из ситуации, не применяя насилия.

## Чудесный визит на дом – мальчик восьми лет

*Большинство специалистов, работающих с детьми и их родителями, предпочитают встречаться с ними в привычной обстановке своих кабинетов, где они имеют возможность лучше контролировать ход встречи. Однако порой, особенно в сфере службы защиты детей, профессионалам приходится проводить работу дома у тех семей, которым они страдают помочь. Эффективное общение в домашней обстановке часто бывает непростым из-за разнообразных внешних помех. В таких ситуациях освоение навыков может помочь придать разговору структуру, форму и цель. Следующую историю рассказал Саймон Джексон – служащий государственной благотворительной организации Family Action из английского города Бредфорд. Здесь показано, как важно тщательно выстроить позитивные взаимоотношения со всеми членами семьи, чтобы добиться доверия, прежде чем знакомить их с освоением навыков.*

Семья состояла из матери Карен, отца Мартина и шестерых детей, младшему из которых было 11 месяцев. Из-за ряда проблем социальные службы направили эту семью в Family Action. В частности, одна из социальных работниц выражала беспокойство по поводу двух старших мальчиков – восьмилетнего Джеймса и десятилетнего Джона.

Саймон пришел к ним с визитом, чтобы выяснить, чем Family Action может помочь. Карен с детьми была дома, а Мартин отсутствовал. Он ушел после того, как на глазах у детей поругался с Карен по поводу употребления алкоголя. Он хотел, чтобы Карен купила ему пива, а та отказалась. В результате в доме царила атмосфера печали и отчаяния.

Саймон осознавал, что для семьи он – очередной социальный работник, вмешивающийся в их дела, поэтому решил начать знакомство, попытавшись разбить лед юмором.

– О'кей, ребята, – обратился он к детям, – куда мне сесть? Могу сесть на пол или вон туда, на сервант, а можете отправить меня в угол или пустить на диван.

Благодаря его легкому и располагающему тону все почувствовали себя более непринужденно, а у детей создалось впечатление, что поговорить с ним действительно может быть занято.

Затем Саймон дал Карен возможность рассказать о том, что в тот день произошло у них с Мартином. Они поспорили на тему алкоголя, и в результате Мартин, рассерженный, покинул дом и ушел к своей матери. Саймон выслушал историю Карен и похвалил ее за то, что она в первую очередь заботится о детях и не позволяет Мартину пить дома.

Работница соцслужбы рассказывала о Карен, что та все время кричит на своих детей, но Саймон увидел ситуацию иначе. Для него Карен была матерью, которая действительно склонна повышать голос, разговаривая с детьми, но когда вокруг тебя шесть активных мальчишек и девчонок младше десяти лет, то это, скорее, просто попытка быть услышанной и внести хоть какой-то порядок в царящий вокруг хаос.

Членов семьи заранее предупредили о том, что Саймон собирается уделить основное внимание Джеймсу, поэтому они не удивились, когда он завел разговор о нем.

– Мне теперь нужна ваша помощь, – обратился ко всем Саймон. – Мы ведь никогда до этого не встречались с Джеймсом, и мне хотелось бы побольше узнать о нем. Можете рассказать мне что-нибудь, чего я не знаю? Все, что угодно, но главное – рассказывайте мне только о том, что у Джеймса хорошо получается, в чем он действительно молодец.

– Это сложно сказать, – быстро ответила мать, – потому что он все время меня провоцирует. Он путается у меня под ногами, спорит, не делает то, что я прошу, и все такое.

– Об этом тоже стоит поговорить, но все-таки вспомните, что у Джеймса хорошо получается, – настаивал Саймон. – Что-то совсем другое, не то, что он путается у вас под ногами или спорит. Может быть, что-то, что заставляет вас посмеяться?

– Ну, иногда он озорничает, но беззлобно, просто весело и остроумно.

– А, так значит, он может быть веселым и остроумным! И что случается, когда он так себя ведет?

– Мы все смеемся. И учителя в школе его любят.

– Это прекрасно, Джеймс! Учителя в школе тебя любят. Послушай, просто для того, чтобы помочь мне запомнить все вещи, которые у тебя хорошо получаются, можно, я запишу их?

Саймон записывал все, что ему говорили, и список успехов Джеймса все удлинялся. Карен рассказала, что Джеймс может прекрасно убраться в доме и свою комнату всегда содержит в порядке. Что удивительно, Джон, когда ему задали тот же вопрос, сказал, что Джеймс хорошо учится. Саймон был в замешательстве.

– Но мне говорили, что у него в школе одни проблемы. Это уже не так? – поинтересовался он.

– У него были проблемы в прошлом году, но теперь все гораздо лучше, – объяснила мать. – Все его учителя говорят, что он стал лучше учиться и меньше ссориться с другими ребятами.

Саймон повторил все записанные им хорошие качества Джеймса, не упустив ничего, а затем продолжил:

– Я хотел бы спросить всех вас, как семью, об одной последней вещи, которая удается Джеймсу. Есть что-то такое, что действительно выделяется на фоне всего этого, о чем вы говорили?

– Поведение, – ответила мать. – Он действительно очень хорошо себя ведет.

– Поведение? – переспросил Саймон. – Значит, он особенно отличается поведением?

– Да, он в последнее время стал гораздо лучше. Я им горжусь. Его учителя говорят, что в школе он стал вести себя совершенно по-другому, и дома я тоже замечаю перемены.

– Итак, получается, что ты сильно изменился, как дома, так и в школе, – сказал Саймон Джеймсу. – Как тебе это удалось?

– Я просто больше не хочу проблем. Я хочу, чтобы мама была довольна.

– Значит, ты стараешься не попадать в неприятности. А что еще изменилось в школе?

– Когда другие ребята меня заводят, я просто ухожу и не вступаю с ними в конфликты.

– Значит, ты не ввязываешься в неприятности и не соришься ни с кем. Знаешь, что я скажу тебе, Джеймс: я бы хотел, чтобы ты был рядом со мной, когда я встречаюсь с другими детьми. Ты замечательно мыслишь.

После этого Саймон вновь обратился к матери:

– Чтобы мне было легче все это себе представить, попробуйте оценить поведение Джеймса по шкале от одного до десяти, где «10» будет означать, что Джеймс – идеальный ребенок, вообще без всяких проблем. Я знаю, что дети не бывают идеальными, но пусть наша «девятка» будет максимально приближена к этому. Противоположный конец шкалы – «единица», которая означает самое худшее поведение в мире, когда все плохо и у Джеймса сплошные проблемы.

Саймон нарисовал шкалу на листе бумаги и продолжил:

– Давайте представим себе поведение Джеймса в школе за предыдущий год. Где было бы его поведение на этой шкале?

– Я бы сказала, на «единице», – ответила мать.

– А теперь, если учесть все, в чем он хорош, например, его остроумие, хорошие отзывы о нем учителей, помочь по дому и то, что он делает что нужно и не ввязывается в ссоры, – как он сам сказал, «не желая больше проблем»?

Мама на несколько секунд задумалась, а потом сказала:

— «Шесть». Да, точно, «шесть». Он поднялся от «одного» до «шести», и я им очень горжусь.

— Да ну?! — изумился Саймон, поворачиваясь к Джеймсу. — То есть вы говорите мне, что всего за несколько месяцев ты поднялся от «единицы» до «шестерки»?! Это поразительное достижение!

Здесь Саймон решил наконец сказать о том, что должно быть какое-то умение, которым Джеймс мог бы овладеть, чтобы ситуация стала еще лучше.

— Сейчас поведение Джеймса на «шестерке», — сказал он, — и это просто фантастика. Мне интересно, а мог бы он сделать что-то, чтобы поднять его до «семи»? Это может быть все что угодно — необязательно что-то глобальное, просто что-то такое, что он мог бы еще изменить к лучшему.

— Ну, он мог бы перестать перебивать других в разговоре, — сказала мать. — Он все время поступает так дома, и учителя говорят, что в школе тоже.

— Вот видите, сразу возникла идея, что может помочь Джеймсу подняться от «шести» до «семи». А что он должен сделать, чтобы перестать перебивать людей?

— Просто этого не делать, не перебивать все время, — ответила мать.

— Иногда перестать что-то делать бывает очень трудно. Поэтому для Джеймса может быть полезным делать что-то другое вместо того, чтобы просто прекратить поступать, как раньше.

— Я не понимаю, что вы имеете в виду, — смущенно сказала мать.

Саймон объяснил Карен, что детям легче научиться делать что-то правильное, вместо того чтобы перестать делать что-то неправильное, и сказал:

— Давайте подумаем вместе: если проблема в перебивании собеседника, что может Джеймс научиться делать вместо этого, что могло бы помочь ему не перебивать?

— Он может лучше слушать, что говорит мама или рассказывает учитель, — сказал Джон.

— Значит, вместо того чтобы перебивать, он может научиться делать что? — переспросил Саймон у Джона.

— Лучше слушать, — ответил Джон.

— Это действительно очень, очень хорошая мысль! Вместо того чтобы перебивать, Джеймс может постараться лучше слушать собеседника и здесь, дома, и в школе. Что скажете, Карен?

— Да, он может постараться прислушиваться к другим, — согласилась Карен.

— Джеймс, а ты что об этом думаешь? Джон считает, что ты можешь лучше слушать, и твоя мама с этим согласна. Хочешь попробовать научиться лучше прислушиваться к тому, что говорят другие?

— Мне вообще не нравится перебивать, — объяснил Джеймс. — Я сам не знаю, почему я это делаю.

Саймон попытался убедить Джеймса в том, что вовсе не обязательно знать причину своего поведения. Главное — постараться научиться вести себя по-другому. Он сказал:

— Знаешь что, Джеймс? Мне кажется, нам и незачем знать, откуда это берется. Давай не будем мучиться, разбирайся, почему ты так поступаешь, а просто начнем учиться лучше слушать.

Джеймс согласился с ним. Затем нужно было дать этому навыку название.

— Знаешь, — начал объяснять Саймон, — если мы все время будем называть это обучением новому умению лучше слушать людей, это будет очень утомительно, так что, может быть, лучше дать этому навыку какое-нибудь крутое название? Ты можешь что-нибудь придумать, Джеймс?

Джеймс начал рассуждать вслух, перебирая разные варианты. Его мама и братья с сестрами тоже высказывали свои предложения. В конце концов Джеймс уверенно заявил, что

хочет назвать этот навык «Умение “порше”». Нет смысла объяснять, что «порше» – это его любимая марка автомобиля и синоним настоящей «крутизны».

После этого настало время рассказать Джеймсу о существе силы.

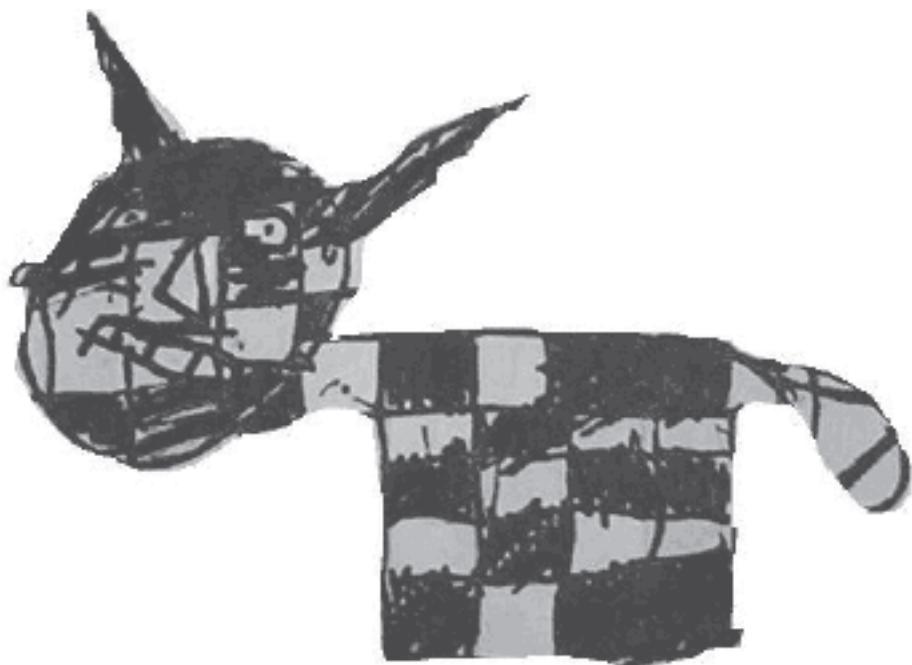
– Джеймс, кроме крутого названия для своего умения ты должен теперь выбрать кого-то, кто будет помогать тебе освоить его. Это может быть кто угодно – например, супергерой, или животное вроде кошки или собаки, или даже вымышленное существо вроде дракона. Выбери существо, которое помогало бы тебе каким-нибудь образом.

Джеймсу было сложно придумать, что же за существо силы могло бы помочь ему. Карен попыталась внести несколько своих предложений, но Саймон хотел, чтобы Джеймс придумал это сам.

– Придумать себе существо силы и правда бывает очень сложно, – объяснил он. – Трудно выбрать кого-то одного из множества вариантов. В общем, если ты хочешь, чтобы это было не одно существо, такое тоже возможно, но есть один способ выбрать. Хочешь попробовать?

Джеймс кивнул.

– Хорошо, тогда просто закрой глаза, – начал Саймон, – и представь себе, что ты увяз в глубокой яме с грязью. Ты там уже очень давно, и тебе кажется, что выбраться невозможно – чем больше ты пытаешься, тем глубже увязаешь. Ты уже готов сдаться и остаться в этой яме навсегда, но тут вдалеке ты видишь что-то, приближающееся к тебе... Видишь, Джеймс? Оно все ближе и ближе, и ты понимаешь, что это твое существо силы идет тебе на помощь, чтобы вытащить тебя из грязи. Рассмотри его своим мысленным взором. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Это животное? У него есть ноги, и если есть, то сколько? О’кей, Джеймс, сейчас я скажу тебе открыть глаза, и как только ты это сделаешь, ты скажешь нам, кого ты увидел. Приготовься. Раз, два, три! Открой глаза и скажи нам, кто это был.



– Бык! – воскликнул Джеймс, открывая глаза.

– Бык?! Замечательно! Почему тебе пришло такое в голову?

– Не знаю, наверное, потому, что быки сильные.

— Мне кажется, могучий бык в качестве существа силы — это прекрасная идея. Можешь рассказать нам, какой он?

— А можно нарисовать? — спросил Джеймс.

Саймон дал ему бумагу, и Саймон нарисовал быка.

— Если хочешь, можешь дать ему имя, — предложил Саймон, когда Джеймс закончил. — Можешь назвать свое существо силы, как тебе хочется.

Джеймс немного подумал и решил, что он будет называть его «Бык Карен и Мартина» — по именам своих родителей. Саймон подумал, что для Джеймса особенно важным было включить таким образом в проект своего отца.

Чтобы поговорить с Джеймсом о преимуществах навыка, Саймон решил использовать идею машины времени.

— Мне кажется, Джеймс, что ты здорово придумал навык «порше» и быка. Но есть еще кое-что, о чем тебе надо подумать. Может, тебе это покажется немного странным, но это... — Саймон понизил голос, — ...машина времени! Знаешь, что это такое?

— Это как Тардис? — спросил Джеймс, имея в виду популярную британскую детскую телепрограмму «Доктор Кто». В этой программе Тардис — это машина времени, которая выглядит как полицейская будка 1950-х гг. и позволяет доктору Кто перемещаться в прошлое или будущее.

— Ну да, что-то вроде того, — сказал Саймон, — но это твоя собственная машина времени. Она может переместить тебя, куда ты захочешь. Вначале давай отправимся на шесть недель вперед. Ты уже шесть недель осваиваешь навык «порше», и у тебя хорошо получается — и дома, и в школе. Ты больше никого не перебиваешь, а просто слушаешь, что говорят другие. И вот ты вышел из машины времени через шесть недель, и что же изменилось?

— Я никого не перебиваю? — спросил Джеймс.

— Да. И когда ты не перебиваешь, что ты вместо этого делаешь?

— Я ничего не говорю, когда говорит учительница или еще кто-то.

— Да, ты не разговариваешь, но если твой навык «порше» заработал, то что ты должен делать?

— Слушать на уроке.

— Если ты лучше слушаешь и не перебиваешь, что будут думать о тебе твои учителя?

— Они не будут сердиться на меня, и им не придется все время просить меня замолчать.

— Значит, они станут лучше к тебе относиться. А еще?

— Меня не будут выгонять из класса или отправлять к директору, и ребята не будут на меня злиться и все такое.

— Мне кажется, с навыком «порше» школа в будущем станет для тебя гораздо более приятным местом. Если это действительно так, как ты будешь относиться к школе?

— Мне будет больше там нравиться, и у меня появится больше друзей.

— Карен, а вы как думаете, что произойдет с Джеймсом в этой школе будущего с навыком «порше»?

— У него будут лучше оценки, и он не будет так раздражать учителей. Они и сейчас его любят, но полюбят еще больше.

Прежде чем встреча завершилась, Саймон решил еще поговорить о празднике.

— Джеймс, мне кажется, мы сегодня очень хорошо поговорили. Ты здорово придумал про навык «порше», и мне очень понравилась твоя картинка с быком. Я уже понял, что ты вполне способен научиться лучше слушать людей. Ведь ты сегодня прекрасно меня слушал и совершенно не перебивал. Как у тебя это получилось?

— Не знаю. Мне просто очень хочется научиться. Вот и все, — ответил Джеймс.

— Это все потому, что если он захочет, он все может, — добавила Карен.

— Слушай, Джеймс, а когда мы закончим нашу работу и ты овладеешь навыком «порше», может быть, устроим какой-нибудь праздник?

После этого Саймон обсудил с Джеймсом и Карен, каким этот праздник будет. Джеймс предлагал разные варианты, от семейного пикника до купания. В конце концов Карен пришла в голову хорошая идея.

— Есть кое-что, что мы всегда хотели сделать, но никогда еще не делали, правда, Джеймс? — сказала она.

Джеймс тут же кивнул, и Карен рассказал Саймону, в чем дело. Она объяснила, что Джеймс всегда очень хотел покататься на лошади, но еще ни разу не катался. Саймон сказал, что он знает одного хозяина конюшни, и предложил организовать для Джеймса катание. Джеймс хотел, чтобы и мать, и отец были там с ним и посмотрели, как он скачет на лошади. Мать пообещала, что обязательно пойдет с ним, но сказала, что отец должен будет остаться дома, чтобы присматривать за остальными детьми. Саймон предложил снять это событие на видео и записать на диск, чтобы папа мог потом посмотреть его.

Джеймс с огромной радостью согласился на предложение Саймона.

Карен придумала кое-что еще.

— Так как твой отец не сможет пойти, может быть, потом мы все вместе сходим пообедать? — предложила она.

— Давайте пойдем в «Макдоналдс»! — восторженно отозвался Джеймс.

— Давай, — согласилась Карен. — Но это будет не просто совместный обед. Если ты докажешь, что овладел своим умением, значит, мы можем ходить всей семьей куда угодно.

Саймон был готов завершить свой визит.

— Прежде чем уйти, — произнес он, — я хотел бы сказать, что очень впечатлен тем, как вы совместно работали. Я, незнакомый человек, пришел в ваш дом, чтобы поговорить о том, что у вас здесь происходит. Это могло бы быть трудно, потому что сегодня Мартин ушел, но вы прекрасно справились. Особенно меня поразило, как вы, Карен, помогли Джеймсу собрать воедино его проект и понять, как он может овладевать своим навыком «порше». Джеймс, мне действительно будет очень приятно продолжить общение с тобой. Мне очень понравилась твоя идея с навыком «порше», и мне кажется, ты прекрасно представляешь, как им овладеть. Давай встретимся как-нибудь еще раз и решим, что делать дальше.

Джеймс согласился, они назначили время следующей встречи. Также в конце этого визита было решено, что Саймон свяжется со школьным персоналом, расскажет учителям Джеймса о навыке «порше» и попросит их оказывать мальчику поддержку в овладении им. Наконец, Саймон тепло попрощался со всеми членами семьи.

После этой первой встречи Саймон несколько раз виделся с Джеймсом, они разыгрывали разные ситуации и оттачивали навык «порше». В школе Саймон рассказал о проекте Джеймса классному руководителю, его ассистенту и директору, и все они стали членами группы поддержки мальчика.

Когда Саймон вновь пришел в школу через несколько недель, классный руководитель и его ассистент были в полном восторге и рассказали об огромных переменах в поведении Джеймса. Они рассказали, что он стал очень внимательно слушать на уроках, не ссорится с другими детьми, и учить его — одно удовольствие. Благодаря достигнутым успехам ему поручили ответственное дело — следить за чистотой доски. А кроме того, он добровольно вызвался помогать девочке, у которой были проблемы с обучением. Сам Джеймс радостно сообщил Саймону, что не получил ни одного «синего билета» за плохое поведение за всю прошедшую неделю и даже заслужил серебряную медаль, котораядается за 30 «зеленых билетов» за примерное поведение.

Отец Джеймса продолжал пить, и дома не все было в порядке. Тем не менее он тоже хвалил Джеймса и говорил, что тот сильно изменился и стал совсем другим ребенком. В

награду за это он записал Джеймса в местный клуб игры в крикет, и Джеймс впервые стал представителем своей школы на окружном матче.

## Как научиться не опаздывать – мальчик восьми лет

Эта история, рассказанная Райей Вайсанен, служит иллюстрацией того, как можно использовать ступени освоения навыков выборочно. У мальчика, о котором пойдет речь, было сразу несколько проблем. Наиболее серьезная из них была определена и преобразована в необходимое умение. Мальчику предложили осваивать его, и он согласился. Он не давал своему навыку названия, у него не было существа силы и праздника, но все в школе, в том числе и другие дети, активно участвовали в процессе освоения навыка.

Райо попросили принять участие в собрании в одной из школ ее района. Встреча была посвящена восьмилетнему Олли, которому поставили диагноз «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). Райо пригласили на собрание, чтобы она объяснила, что такое СДВГ, как он проявляется и как школа может помогать детям, страдающим этим расстройством. Там Райя узнала, что учителей Олли накопилось множество жалоб на него. Он не мог концентрироваться на работе, не записывал домашние задания и не делал их, плохо влиял на обстановку в классе... Список был бесконечным.

Чтобы лучше разобраться в ситуации, Райя спросила у учителей, что дается Олли最难的 all. Оказалось, что он никогда не приходит вовремя, вместе с другими детьми, с перемены. Вместо этого он опаздывает, а когда наконец заходит в класс, то чаще всего ведет себя неподобающе – например, садится в мусорное ведро и прикрывается бумагой или еще как-нибудь кривляется, стараясь привлечь внимание одноклассников.

После того как была выявлена главная проблема, предстояло решить, какое умение может помочь справиться с ней. Ответ был очень прост. Олли необходимо было научиться вовремя приходить в класс после перемены. Как только умение было определено, тон обсуждения сразу сменился. Отчаявшиеся учителя начали оживленно предлагать, как можно помочь Олли овладеть одним из многочисленных навыков, необходимых для адаптации к школе.

После собрания Олли сказали, что взрослые хотели бы, чтобы он научился вовремя возвращаться в класс вместе с другими детьми. Он согласился попробовать.

Согласно разработанному плану кто-нибудь из школьных работников должен был подходить к Олли за пять минут до конца перемены, чтобы предупредить его о том, что скоро начнется урок, и говорить, к примеру, следующее: «Скоро прозвенит звонок и пора будет идти в класс».

План был приведен в исполнение. Все привыкли дважды напоминать Олли об окончании перемены: один раз – минут за пять до звонка, и второй – прямо перед тем, как он зазвонит.

Все сотрудники школы были вовлечены в поддержку Олли. Учителя, повара, лаборанты – все старались подбодрить и похвалить его, когда видели, как он возвращается с перемены вместе с остальными, говоря: «Вот молодец! Возвращаешься вовремя». Если во дворе кто-нибудь замечал, что он направляется в здание, услышав звонок, ему обязательно говорили: «Прекрасно! Ты пошел в класс сразу же, как прозвенел звонок. Так держать!»

Не только взрослые, но и другие ученики узнали о том, что Олли осваивает нужное умение, и тоже стали поддерживать его.

Все вокруг так часто напоминали ему о навыке, что не нужно было даже разрабатывать специальную стратегию поведения в случае отката назад. Также не возникло и необходимости в празднике, потому что сильной положительной обратной связи, которую он получал от окружающих, было и так более чем достаточно для того, чтобы быстро освоить навык и превратить его в постоянную привычку.

## Как не бояться масок – девочка девяти лет

Эту историю нам рассказала Сусанна Тулонен из финского города Аура. Она – дипломированная медсестра, специализирующаяся на психиатрии. Сусанна использовала освоение навыков для того, чтобы помочь своей дочери Пинье побороть необъяснимый страх перед масками и париками. На примере этой истории, помимо всего прочего, видно, насколько важно для ребенка обрести уверенность в себе, прежде чем приступить к овладению новым умением. Обратите внимание на то, что Сусанна много времени уделила тому, чтобы вспомнить вместе с дочерью различные страхи, которые ей удалось преодолеть в прошлом. Ведь если у девочки уже получилось справиться со столькими страхами раньше, то она, скорее всего, сумеет справиться и еще с одним.

Пинья боялась масок и париков еще с детского сада. Особенно трудным временем для нее был День труда – первое мая, когда многие люди появляются на улицах в карнавальных костюмах и масках. Но еще за несколько недель до этого праздника Пинья впала в панику, когда увидела в школе мальчика в резиновой маске старухи. Она закричала, убежала прочь и пыталась спрятаться в классной комнате. Учителя старались успокоить ее, показывая, что под маской скрывается всего лишь мальчик, но это не помогало. Только увидев маску, она вновь начинала плакать и трястись от страха. Учительница Пиньи позвонила ее матери и высказала предположение, что, возможно, девочке требуется какая-либо терапия или вмешательство психиатра, раз у нее такие неадекватные реакции.

Приближался День труда, и беспокойство Пиньи возрастало. Она сказала маме, что в этот день она не пойдет в школу. Остаться на один день дома само по себе не составляло проблемы, но дело осложнялось тем, что тогда же должен был состояться конкурс талантов, в котором Пинья очень хотела принять участие, так как замечательно пела и имела все шансы получить приз. Получалось, что ей не было смысла участвовать даже в полуфинале, раз она все равно не сможет прийти на финал.

Дома Пинья просыпалась от кошмаров, когда ей снились маски, и везде – в городе и в школе – она пребывала в постоянном страхе.

Мать девочки узнала об освоении навыков на психотерапевтических курсах и решила предложить эту методику дочери. Пинья заинтересовалась и захотела приступить к освоению незамедлительно.

Для Пиньи были очевидны преимущества, которые даст ей преодоление страха перед масками: ее родителям не будут больше звонить из школы, она сможет принять участие в конкурсе талантов и будет вновь спокойно ходить по улицам.

Мама предложила Пинье найти другое имя для своего страха, потому что одно лишь упоминание слова «маска» вызывало у девочки чувство тревоги и тошноту.

– Как бы ты назвала свою боязнь, чтобы мы могли избегать этого слова, которое ты так не любишь? – спросила мама.

Пинья немного подумала и ответила:

– Мелкий страх.

– А почему так? – спросила мама.

– О, потому что с ним очень просто справиться.

– И что же с ним тогда будет?

– Он словно мелкий песок, который легко утекает сквозь пальцы, и еще мне кажется, что Мелкий страх легко превратить в смелость, – объяснила Пинья.

– Ого! И ты все это придумала сама! Ты сама поняла, что должна научиться быть смелой, чтобы преодолеть свой страх. Ты умница! Я потрясена. Так скажи мне, как бы ты хотела назвать эту смелость?

- Удивительная смелость, – ответила Пинья.
- Хорошо, и почему тебе это пришло в голову? – спросила мама.
- Потому что это будет так удивительно – больше не бояться.
- Кстати, помнишь, ты уже не боишься многих вещей, которых боялась раньше, – заметила мама.
- Да, например, пчел. Я их больше не боюсь.
- Совершенно верно. И как ты этого добилась? Что ты делала, чтобы преодолеть свой страх перед пчелами?
- Не знаю, – ответила Пинья, пожимая плечами. – Я просто перестала их бояться.
- Правильно. А чего еще ты раньше боялась, а теперь – нет?
- Ну, я боялась всяких противных насекомых – муравьев, комаров, жуков, гусениц.
- Вот видишь, ты уже много страхов смогла преодолеть. И как же?
- Понятия не имею! – снова пожала плечами Пинья.
- Но чтобы преодолеть так много страхов, требуется большое упорство и отвага, так что, наверное, ты использовала какой-нибудь фокус для этого?
- Я начала изучать муравьев. Когда ты купила мне тот набор натуралиста, я начала собирать муравьев пинцетом и сажать в банку, и мне уже не было страшно.
- А другие насекомые? Как ты смогла перестать бояться их?
- Это произошло, когда у нас построили бассейн. Это было так здорово, что я вообще перестала обращать внимание на насекомых, летающих вокруг. Я даже вылавливала сачком мертвых насекомых из воды и спасала тех, которые были еще живы. Это было интересно – пытаться их спасти.
- Какая ты молодец! А больше не было ничего такого, чего ты боялась раньше, а потом перестала?
- Да, еще кое-что было. Я боялась привидений, а теперь не боюсь.
- Точно, так и было. Раньше ты ужасно их боялась, правда? И как ты с этим справилась?
- Когда я стала старше, я поняла, что никаких привидений нету. Это был просто детский страх. Я раньше даже заглядывала иногда под кровать, чтобы посмотреть, кто там, но там никого не было, так что теперь я уверена, что никаких призраков не бывает.
- После этого мать объяснила Пинье, что для того, чтобы овладеть Удивительной смелостью, ей нужна группа поддержки. Это люди, объяснила она, которые захотят ей помочь и будут хвалить ее за успехи. Пинья решила, что, кроме матери, она попросит войти в группу поддержки отца, младшую сестру, дедушку и двух школьных подруг.
- Это большое дело – перейти от Мелкого страха к Удивительной смелости. Когда ты это сделаешь, ты хотела бы устроить какой-нибудь праздник или что-нибудь получить в награду?
- Праздник! Да, праздник! – восторженно закричала Пинья. – Я приглашу Сюзи, Мэгги, Бетти… – список становился все длиннее.
- Хорошо, так и сделаем. А чем мы будем угождать гостей?
- Кока-колой, тортом, мороженым, чипсами, конфетами и шоколадными яйцами.
- Ого, вот это вечеринка будет! – сказала мама. – Ну что, Пинья, у тебя есть какие-нибудь идеи насчет того, как ты будешь практиковать свою Удивительную смелость? Ну, что-то подобное тому, что ты делала с муравьями?
- Мне нужно привыкнуть к этим маскам Дня труда. Причем не только к простым, но и к действительно страшным.
- И как ты будешь это делать? Как ты сможешь привыкнуть даже к самым страшным?
- Подумав, Пинья ответила:
- Я могу разглядывать фотографии людей в масках.

– Прекрасная мысль. Мы можем скачать их из Интернета, напечатать и поместить в альбом, где ты сможешь их рассматривать. А еще какие-нибудь идеи есть?

– Когда я привыкну к фотографиям в альбоме, можно купить маску, я буду надевать ее сама и смотреть на себя в зеркало.

– Тоже здорово. А что мы должны будем говорить тебе, чтобы ты не забывала рассматривать фотографии в альбоме?

– Вы должны будете говорить: «Молодец, Пинья! Скоро ты достигнешь своей цели!»

– О'кей, значит мы должны будем произносить вот это: «Молодец, Пинья! Скоро ты достигнешь своей цели!»

– Да.

– Ну хорошо, договорились. Теперь нужно будет рассказать об этом остальным.

Мама помогла Пинье распечатать из Интернета фото с масками. Они нашли их на сайтах, где продавались костюмы для Хеллоуина, наклеили картинки на листы бумаги и скрепили их в альбом, где было целых 50 страниц, некоторые – с очень страшными масками. Пинье пришло в голову, как она может приучить себя смотреть на эти ужасные маски. Она дала каждой из них дурацкое прозвище, и когда вспоминала их, ей хотелось смеяться. Поэтому маски, вместо того чтобы пугать, стали веселить ее. Пинья постоянно тренировалась, иногда – трижды в день. Ее мама и другие члены группы поддержки всячески подбадривали ее и, когда нужно, говорили те самые слова, которые она сама придумала: «Молодец, Пинья! Скоро ты достигнешь своей цели!»

С момента первого разговора прошла едва ли неделя, когда на манин телефон пришло ММС с картинкой. Она открыла его и увидела, что это сообщение от Пиньи, которая послала из школы свое фото в костюме скелета!

В День труда Пинья пошла в школу. Она была в своем костюме скелета и не испугалась ни одной маски, даже той, которая привела ее когда-то в такой ужас. На конкурсе талантов она сидела рядом с мальчиком в маске ведьмы и прекрасно провела время. «Ведьма» нисколько ее не напугала. Ей просто было весело.

Всего через две недели после Дня труда для Пиньи был устроен праздник. Меню было в точности таким, как она и хотела, и она играла с гостями в разные игры. Кроме того, ее родители, решив сделать ей сюрприз, устроили еще один конкурс талантов, где Пинья получила второй приз. Мелкий страх уступил место Удивительной смелости. Пинья очень гордилась тем, что больше не боится масок, и чувствовала, что если вдруг станет еще чего-то бояться, то будет точно знать, что ей делать.

## Одно умение ведет к другому – мальчик девяти лет

Эта история рассказана Ионой Кистом – семейным консультантом из Центра интенсивной психологической помощи семье, который создан в голландском городе Дрент. Важная часть работы Ионы – поддержка и консультирование людей у них на дому. Этот случай из его практики – прекрасный пример того, как можно использовать освоение навыков в работе с детьми с многочисленными проблемами. В таких ситуациях часто бывает разумно вначале обратиться не к самому сложному умению, а к одному-двум более простым. Это позволяет ребенку поверить в метод и повысить самооценку. В данном случае к решению наиболее серьезной проблемы мальчика – энкопреза – приступили только после того, как он успешно освоил два других навыка: один – предложенный родителями, а второй – им самим.

Родители девятилетнего Жана обратились в психиатрический центр за помощью для сына. Их направили к Ионе, который обычно использовал в работе с детьми освоение навыков. На протяжении года он регулярно навещал семью – как правило, раз или два в неделю.

Семья пыталась справиться со многими трудностями. Один из родителей постоянно вынужден был принимать лекарства из-за своего психического состояния, и у старшего брата и младшей сестры Жана также были проблемы со здоровьем.

Когда Иона впервые пришел к ним домой, родители хотели уделить главное внимание проблемам Жана. Самой большой проблемой было то, что он отказывался ходить в туалет. Он не просто испражнялся в штаны, но часто размазывал фекалии по одежде и мебели в своей комнате. Родители жаловались, что им совершенно неизвестно, что происходит у него в голове, так как он никогда не выражает своих чувств или мнения по поводу того, что происходит. Еще они упомянули о том, что, несмотря на свой возраст, он до сих пор не научился кататься на велосипеде.

Внимательно выслушав родителей, Иона рассказал им о методе освоения навыков и спросил, согласны ли они с тем, что овладение умениями вместо концентрации на проблемах может оказаться полезным подходом в работе с Жаном. Родители согласились с тем, что, весьма вероятно, такой подход принесет плоды.

– И как вы считаете, с чего нам нужно начать? – спросил Иона. – Чем стоит заняться в первую очередь?

Родители обдумали этот вопрос и сказали:

– Мы считаем, что, наверное, для него проще всего будет научиться говорить нам, что он думает. Если у него получится научиться этому, легче будет решить с помощью того же метода другие проблемы.

– А вы не думаете, что если он научится рассказывать вам о том, что он думает и чувствует по поводу разных вещей, он может сказать что-нибудь такое, что вам будет нелегко услышать? – спросил Иона.

Родители ответили, что сознают такую возможность, но все равно предпочитают, чтобы сын мог высказываться, а не продолжал молчать, пусть это и защищает их от чего-то неприятного. Итак, было решено, что, когда Иона придет к ним в следующий раз, они пригласят Жана тоже принять участие в разговоре и Иона расскажет ему о плане.

– Я беседовал с твоими родителями, – сказал Иона Жану, прия в следующий раз. – Они рассказали мне, что они хотели бы, чтобы ты научился побольше рассказывать им о том, что ты думаешь, – выражал бы свое мнение о том, что происходит в доме. Они видят, что иногда ты чем-то недоволен, но не говоришь им, что тебя беспокоит. Они думают, что ты не хочешь ничего рассказывать им, потому что боишься как-то огорчить их. Они считают, что ты стараешься защитить их, когда молчишь и ни о чем не рассказываешь. Но они хотели бы,

чтобы ты научился выражать свои мысли, потому что это будет для них лучше, чем видеть тебя несчастным, не зная, что с тобой не так.

Жан расплакался, но согласился, что ему действительно сложно выражать свои мысли и чувства.

– И что ты думаешь, Жан? Будет ли это лучше для тебя? – спросил Иона. – Хочешь ли ты научиться высказывать своим родителям, что ты думаешь и чувствуешь?

Жан ответил утвердительно, и они договорились, что он начнет заниматься по методике освоения навыков и учиться навыку «Я умею выражать свое мнение».

Иона спросил:

– Чем, как ты думаешь, это будет хорошо для тебя? Почему тебе будет лучше, если ты научишься более свободно говорить о том, что ты думаешь?

Жан задумался, но ему было сложно найти ответ, так что Иона не торопил его. Наконец мальчик произнес:

– У меня больше не будет болеть живот.

– Ого, Жан, вот и пример того, что бывает, если говорить родителям о том, что ты думаешь, – сказал Иона. – Прекрасно. Видишь, у тебя уже получается! Ты высказал свое мнение. А что еще? Есть ли еще какая-то польза от выражения своих мыслей?

Жан снова задумался, но не смог придумать больше ничего. Тогда Иона обратился к отцу и задал тот же вопрос ему:

– Как вы думаете, какая польза будет для него в этом?

– Я смогу прислушиваться к его мнению, – ответил отец.

– А вы? – спросил Иона у матери. – Как вы считаете, чем это будет хорошо?

– Я считаю, что так он сможет стать счастливее. И нам будет легче помочь ему, если он будет из-за чего-то переживать или что-то будет его беспокоить, – объяснила мать.

– Угу, но я еще вот о чем подумал. «Я умею выражать свое мнение» – это слишком длинное название для навыка, которым будет овладевать Жан. Может быть, придумаем что-нибудь попроще? Жан, тебе ничего не приходит в голову – какое-нибудь короткое название для этого умения? – спросил Иона.

– Змея, – уверенно ответил Жан.

– Умение змеи. Что ж, прекрасное название для твоего навыка. А кого бы ты попросил помочь тебе в овладении этим умением?

Жан пожелал, чтобы в его группу поддержки вошли родители и Иона. Кроме того, он сказал, что ему могли бы помочь его школьная учительница и один из его друзей, который, по его словам, особенно хорошо умеет выражать свое мнение.

– Здесь присутствуют целых три человека из тех, кого бы ты хотел видеть в числе своих помощников, – заметил Иона. – Можешь прямо сейчас попросить нас об этом.

Жан обратился с этой просьбой к родителям и Ионе, и каждый дал свое согласие.

– А учительницу и своего друга ты сможешь попросить так же, как сейчас попросил нас? – спросил Иона.

Жан сказал, что он мог бы сделать это вместе со своей мамой.

– Как вы считаете, у него получится овладеть умением змеи? – спросил Иона у родителей Жана.

– Конечно, – ответил отец. – Он умный мальчик и всему может научиться, если захочет.

Мать согласилась с отцом и в подтверждение своих слов рассказала о недавнем случае, когда Жан смог высказать свое мнение.

– Мне тоже кажется, что ты сумеешь овладеть умением змеи, – сказал Иона. – Я же сам видел, как ты сделал это, рассказав нам о том, что у тебя не будет болеть живот, если ты научишься говорить родителям, когда тебя что-то беспокоит. Так что ты уже смог воспользоваться этим умением!

Прежде чем Иона завел речь о празднике, который можно будет устроить в честь успешного овладения умением, Жан, листающий рабочую тетрадь по освоению навыков, сам заговорил об этом.

– Я не хочу никакой вечеринки с тортом или конфетами, – сказал он. – Лучше, когда я овладею своим умением, подарите мне сборную модель яхты.

Родители согласились выполнить его желание. Иона сказал, что ему интересно будет посмотреть на яхту, когда Жан соберет ее.

Затем они обсудили, кому нужно сообщить о намерении Жана овладеть умением змеи. Но Жану не очень понравилась идея сообщать кому-либо об этом. Он не хотел рассказывать об умении змеи даже своему старшему брату из страха, что тот начнет дразнить его. Родители согласились с ним, и было решено, что о его проекте не будет знать никто, кроме объявленной группы поддержки.

– Итак, Жан, как же ты будешь высказывать свое мнение о разных вещах? Например, что ты будешь говорить? – спросил Иона.

– Откуда я знаю? – огрызнулся Жан. – Если бы я знал, мне не нужно было бы этому учиться!

– Хм, – кивнул Иона, и, посмотрев на отца Жана, сказал: – Вы были правы. Он очень умный парень, – затем он продолжил, обращаясь к Жану: – Мне просто интересно, что бы ты стал делать, чтобы овладеть умением змеи. Как ты думаешь, как ты можешь тренироваться в нем?

– Наверное, мне просто надо это делать, – сказал Жан.

– Ладно, а что тебе может в этом помочь? – спросил Иона.

– Я могу повесить у себя на стене плакат, чтобы не забывать об умении змеи, – предложил Жан.

– Прекрасная идея, Жан! – согласился Иона. – А как вы сможете ему помогать? – спросил он у родителей.

Они решили, что могли бы предоставлять ему возможность высказывать свое мнение, специально задавая вопросы типа: «А что бы ты хотел?», «Как ты к этому относишься?» или «Что ты об этом думаешь?» Жан согласился с этой идеей, и они тут же испробовали ее на практике. Родители задали ему ряд вопросов, и Жан продемонстрировал умение змеи, отвечая на них и выражая свое мнение.

Затем все они договорились о том, что хотя бы раз в день родители будут задавать Жану подобные вопросы. Роль Ионы заключалась в том, чтобы следить за прогрессом, узнавая у Жана или его родителей при каждом визите к ним, как проходят тренировки.

Дела у Жана быстро пошли на лад, а «побочным эффектом» проекта стало то, что родители заметили: они и сами стали лучше выражать свои мысли и чувства, и в результате натянутость в их отношениях пошла на убыль.

– Как дела с умением змеи? – спросил Иона у Жана в один из своих визитов.

– Обычно все нормально, но иногда мне все-таки бывает трудно высказать свое мнение, потому что я начинаю задумываться о том, что после этого будет происходить с моим животом, – объяснил Жан.

– Я понимаю. Это действительно не всегда бывает легко, – сказал Иона. – Но может быть, когда ты будешь испытывать подобные трудности, другие смогут сказать тебе что-то такое, что поможет тебе высказаться?

– Пусть тогда говорят: «Подумай о змее», – предложил Жан.

Через три недели тренировок Жану и его родителям показалось, что он уже достиг таких успехов, что пора наградить его моделью яхты. Дома было устроено маленькое торжество, где Жан вдруг сам решил поблагодарить своих родителей, друга и Иону за поддержку.

Вскоре, хотя никто ему этого не предлагал, Жан решил, что он может также научиться с помощью освоения навыков кататься на велосипеде. Он выбрал помощников, был составлен план проекта, и когда Иона в следующий раз пришел к ним домой, Жан с гордостью продемонстрировал ему, как он ездит на велосипеде.

После этого триумфа родители заговорили о проблеме энкопреза. Они были очень удивлены тем, что Жан впервые в жизни не был против того, чтобы они рассказали об этом постороннему человеку. Он с готовностью согласился научиться пользоваться туалетом и предложил, чтобы его не оставляли одного в комнате больше чем на час. Он объяснил, что если он остается в одиночестве дольше этого времени, то начинает испытывать непреодолимую тягу к испражнению.

К тому моменту, как работа Ионы с этой семьей закончилась, Жан уже ходил в туалет каждый день, хотя матери все еще приходилось частенько напоминать ему об этом. Вся семья, и не в последнюю очередь сам Жан, были очень довольны результатом трех проектов освоения навыков.

## Как научиться ходить спокойно – мальчик 10 лет

*Райя Вайсанен, логопед с севера Финляндии, предоставила этот краткий отчет о работе с 10-летним мальчиком, которому был поставлен диагноз «общее расстройство развития». Этим термином обозначают целый ряд одновременно существующих проблем в развитии, включая трудности с обучением чтению, с речью и поведением. На примере этой истории прекрасно видно, насколько важно, чтобы ребенок понимал, в чем умение, которым ему нужно овладеть, заключается на практике.*

Для Вилле особенно трудно было выходить на прогулку в школе. Он просто не мог спокойно спуститься по лестнице. Он несся по ней с грохотом, как сумасшедший!

– Если проблема Вилле в том, что он так носится по лестницам, то каким умением ему нужно овладеть? – спросила Райя у учителей на собрании, где обсуждалось поведение мальчика.

Учителя довольно быстро нашли ответ. Вилле нужно было научиться ходить, а не бегать по лестницам.

Вскоре одна из учителей поговорила с Вилле и объяснила ему, почему ему нужно научиться спокойно спускаться по лестнице, направляясь на прогулку. Она сказала ему, что это необходимо для того, чтобы избежать риска серьезной травмы его самого или кого-то другого.

Чтобы убедиться, что Вилле действительно понимает, чего от него ждут, была организована демонстрация.

– Итак, Вилле, покажи нам, как ты спускаешься по лестнице, – попросила мальчика его куратор.

Она стояла наверху лестницы, а учительница смотрела снизу.

– Вначале давай вместе, – предложила куратор, и они, взявшись за руки, начали медленно спускаться по лестнице.

– Ах, вот что значит спокойно, – сказал Вилле учительнице, когда они оказались внизу.

– Да, именно; а теперь готов попробовать сам? – спросила она.

Вилле был готов и по команде «На старт! Внимание! Марш!» продемонстрировал, как он спокойно спускается по лестнице. Куратор при этом осталась наверху, а учительница ждала внизу.

Все школьные работники, от сторожа до директора, были вовлечены в поддержку Вилле, пока он осваивал навык. Каждый, кто видел, как он не спеша спускается по лестнице, обязательно хвалил его.

– Ого, Вилле! Ты уже прекрасно справляешься с лестницей! – говорили они.

За пару недель Вилле овладел этим навыком в совершенстве.

## Как перестать сквернословить – мальчик 10 лет

*Plantan – коррекционная школа в шведском городе Худиксвалль. Это очень маленькое заведение, где учится в среднем всего лишь шестеро детей, иногда – чуть больше, иногда – чуть меньше. Им от 8 до 12 лет, и все они страдают серьезными поведенческими расстройствами. Каждый из учеников проводит в школе от одного семестра до трех лет. Этот рассказ предоставила нам одна из учителей, Лотта Андерссон-Дамберг. Здесь показана важность совместной с ребенком разработки плана того, что делать в случае регресса.*

Освоение навыков в Plantan – часть повседневной жизни. Здесь постоянно проходят встречи, где ученики решают, какими навыками они хотели бы овладеть и как они собираются это делать. У каждого ученика есть своя персональная рабочая тетрадь по освоению навыков, а на стене висит плакат, где перечислены имена учеников и умения, которыми они овладевают. После нескольких недель активных тренировок навыка с ежедневной оценкой прогресса происходит совместно запланированный праздник, где чествуют тех, кто добился успеха.

В школе Plantan идея овладения какими-либо навыками приходит к ученикам естественным образом, ведь все они сознают, что попали сюда из-за того, что их поведение в обычных школах создавало для всех большие трудности. Ученики помогают друг другу в освоении навыков, а когда кто-то из них забывает о своем умении, всегда находится тот, кто может о нем напомнить.

Линусу было 10 лет. Когда в начале учебного года он попал в Plantan, ему выдали рабочую тетрадь по освоению навыков. Ему было интересно, что это такое, и другие ученики быстро объяснили ему, что к чему. Он побеседовал с учительницей о том, каким навыком ему нужно овладеть, и согласился научиться разговаривать прилично. Когда его спросили, какое название он хотел бы дать этому навыку, он, как ни странно, ответил: «Хеймер». Это была его собственная фамилия.

Линус с учителями обсудили преимущества обучения пристойной речи. Для него главным преимуществом было то, что его перестали бы ругать. Учителя согласились и сказали, что им тоже хотелось бы перестать отчитывать его за сквернословие, но кроме того добавили, что и находиться с ним рядом стало бы гораздо приятнее. В число своих союзников он включил учителей, четверых школьных товарищих и родителей. Еще одним помощником стал его воображаемый друг по имени Нейвен – по описанию Линуса, маленький, худенький и симпатичный.

Когда Линуса спросили, как он хотел бы отпраздновать успех в овладении умением, тот не задумываясь ответил, что хотел бы пригласить своих помощников на праздник в школе, угостить их тортом и кока-колой и посмотреть вместе фильм.

Линус очень хотел овладеть своим навыком, и ему добавляла уверенности поддержка окружающих, которые считали, что ему это удастся. Например, одна из учительниц так написала в его рабочей тетради: «Линус, у тебя хватит силы воли поступать и говорить правильно, я уверена, что ты быстро овладеешь своим навыком. Ты – упорный парень, и ты точно способен сделать все, что хочешь и что считаешь правильным».

Когда его спросили, что он будет делать, если вдруг снова начнет неприлично выражаться, Линус ответил:

– Я не стану обращать на это внимания, я просто продолжу учиться дальше.

Он начал осваивать навык и изо всех сил старался избегать непристойных выражений. Когда он ошибался, учителя и другие ученики напоминали ему об этом. Если Линус был готов вновь скатиться к сквернословию, его товарищи помогали ему вернуться на правильный путь. Как-то раз учителя слышали, как его одноклассник говорил ему:

– Ты снова начал ругаться. Ты что, забыл о своем навыке? Помнишь, ты же хотел перестать употреблять бранные слова к Рождеству!

Вначале его возмущало, когда другие указывали ему на подобные просчеты, но после обсуждения этого вопроса он начал понимать, что, если хочет научиться разговаривать пристойно, окружающие должны так или иначе делать это. А когда он понял, что любой, кто овладевает новым навыком, поначалу ошибается, то и вовсе начал спокойно воспринимать напоминания окружающих.

Когда прошло три недели, все сошлись во мнении, что Линус овладел своим навыком. Был устроен праздник, и Линус поблагодарил свою группу поддержки за помощь. А вскоре он приступил к овладению новым умением: поднимать руку и ждать своей очереди, чтобы высказаться.

Ученикам в Plantan очень нравятся занятия по методике освоения навыков. Для них овладение навыками – это их «фишка». У каждого ученика есть свой навык, который он старается освоить, и никто не чувствует, что чем-то отличается от других. Принцип, согласно которому у детей нет проблем, а есть только навыки, которые нужно освоить, буквально стал девизом школы.

## Как победить боязнь пауков – девочка 10 лет

Этот случай из практики, рассказанный Сусанной Тулонен, иллюстрирует, как можно использовать освоение навыков, чтобы помочь детям в преодолении фобий. Здесь показано, что методика освоения навыков не вступает в противоречие с другими подходами, а напротив, может использоваться совместно, например, с долговременной индивидуальной психотерапией.

С четырех лет Лауру преследовал ужасный страх перед пауками. Это началось, когда однажды она увидела паука в своей комнате. Она настолько остро отреагировала на это, что родителям пришлось отвезти ее в детскую больницу. Лаура быстро оправилась от шока, но с тех пор у нее развилась сильнейшая боязнь пауков.

Особенно тяжелой ее фобия становилась летом, потому что в сельской местности, где жила ее семья, пауков было множество. Родители обращались к разным детским психиатрам, но, несмотря на многочисленные осмотры и тесты, никто так и не смог помочь девочке. Когда Лауре было девять, ее родителям сказали, что она страдает эмоциональной неустойчивостью и у нее наблюдаются черты нескольких разных синдромов расстройства личности, которые, очевидно, спровоцированы именно боязнью пауков. Из-за этого Лауру направили на курс интенсивной психотерапии, который должен был длиться не менее трех лет.

Несмотря на то что теперь Лаура получала лечение, ситуация продолжала беспокоить родителей, потому что ее фобия приводила к проблемам в школе. Например, она не могла находиться на уроках естествознания, если предмет хотя бы каким-то образом касался пауков. На таких уроках ей было разрешено заниматься в школьной библиотеке. Родителей также волновало, что девочка может подвергаться из-за этого насмешкам одноклассников.

Родители Лауры слышали об освоении навыков и, несмотря на определенный скептицизм, решили испробовать эту методику. Они связались с Сусанной, которая обещала прийти и поговорить с Лаурой. Придя к ним, она показала Лауре рабочую тетрадь по освоению навыков и рассказала о методе. Девочка сказала, что готова на все, чтобы избавиться от своего «П-страха». Так она называла свою фобию, чтобы не употреблять даже самого слова «паук».

Первая беседа шла в основном о том, к чему приводит этот страх. Лаура рассказала, что не может присутствовать на всех школьных уроках, что она боится, что ее одноклассники узнают обо всем и начнут ее дразнить, и о том, что летом она даже не может купаться, потому что эти существа могут оказаться и в воде.

– Я ничего не могу поделать: даже если вижу в воде хотя бы одного дохлого, я уже не могу туда зайти, – объяснила Лаура.

Она никому не рассказывала, почему никогда не купается. Вместо этого она жаловалась, что вода слишком холодная. Говоря об этом Сусанне, она едва не плакала и призналась, кстати, что часто начинает плакать, если кто-то просто говорит о пауках. При этом она действительно употребила слово «пауки».

– А мне не нравится плакать на глазах у друзей, – добавила она.

– Давай поговорим о преимуществах. Чем будет хорошо, если ты перестанешь бояться пауков? – спросила Сусанна, намеренно употребив это слово.

– Ну, во-первых, я смогу присутствовать на любых уроках. И мне не будет хотелось плакать, когда кто-нибудь заговорит о пауках, – она снова употребила слово «паук». – И я смогу плавать! Да! Мне не придется все время заглядывать в воду, чтобы убедиться, что их там нет. Я смогу играть на улице с друзьями, сколько захочу. И еще мне не придется каждый вечер исследовать мою комнату в поисках пауков, – добавила она смущенно.

– Правильные мысли. А еще что-нибудь приходит в голову?

– Ну, наверное, было бы интересно играть с ними и собирать их в банку, – сказала Лаура со смесью удивления и отвращения в голосе.

– Ты очень сообразительная девочка. Мне представляется, что ты уже многое об этом думала. Как будто ты уже заранее проделала половину заданий по освоению навыков.

Лаура только кивнула и спросила, каким будет следующее задание, желая побыстрее продолжить работу.

Для нее оказалось непросто придумать название для своего страха. В конце концов она решила, что назовет его просто «П-страх», но ей это не очень нравилось.

– Может быть, тебе будет проще, если ты придумаешь какое-нибудь смешное название? – спросила Сусанна.

– Пук! – воскликнула Лаура.

– Да, забавно! А как тебе это пришло в голову?

– Пук похоже на «П», и это просто смешно, – сказала Лаура, восторженно хлопая в ладони. – И я могу сказать «пук», и мне не будет от этого плохо.

– Молодец! – похвалила ее Сусанна.

– Да, я знаю, что мне просто надо избавиться от пук-страха, а если мне надо от него избавиться, мне нужно стать смелой, и это должна быть пук-смелость, так ведь? Если она у меня будет, я перестану их бояться.

– Совершенно верно, – подтвердила Сусанна. – Ты и правда все уже обдумала. Я тебе в общем-то и не нужна. Может, мне лучше пойти выпить кофе, а тебя оставить здесь одну с тетрадью? – шутливо спросила она.

– Вы не можете никуда пойти, – в тон ей ответила Лаура. – Вы должны сидеть тут, потому что, если я застряну и не смогу ничего придумать, вы должны мне помогать.

– А ты помнишь, у тебя раньше были какие-нибудь страхи, которые теперь исчезли? – спросила Сусанна.

Лаура задумалась, а потом внезапно вспомнила:

– Темнота! Я больше не боюсь темноты. Раньше я обязательно спала с включенным светом, но потом просто стала выключать его, и было совсем не страшно. И еще я больше не боюсь насекомых.

– Но как же тебе удалось преодолеть два таких серьезных страха? Для этого нужны упорство, отвага и решимость!

Лаура улыбнулась и проговорила:

– А что дальше?

Сусанна объяснила Лауре, что для того, чтобы победить пук-страх и превратить его в пук-смелость, ей нужно будет упорно работать. Кроме того, ей понадобятся помощники, которые будут искренне стремиться поддержать ее, помогать в тренировках и хвалить за успехи.

Подумав, Лаура решила, что в группу поддержки должны будут войти ее мама, папа и старшая сестра.

Пока девочка записывала их имена в тетрадь, Сусанна спросила:

– А кому-нибудь из друзей ты рассказывала о своем страхе?

Лаура ответила, что говорила об этом только с двумя подругами, которые, как она считала, не стали бы дразнить ее. Имена этих подруг она тоже вписала в тетрадь.

– Кого-нибудь еще запишем? – спросила Сусанна

– Нет, больше я никого не хочу, – твердо заявила Лаура и спросила, каким будет следующее задание.

– Теперь нам нужно придумать, как ты будешь тренироваться превращать свой страх в смелость, – сказала Сусанна, – что-нибудь подобное тому, что ты делала, когда избавлялась от других страхов.

Это задание оказалось для Лауры трудным.

– Я не могу их видеть даже на картинках. Мне противно даже думать о них. Я не могу заглядывать в книжки о природе, где есть их изображения, – серьезно сказала Лаура.

– Правда? Этого ты делать не можешь, но давай подумаем, а что бы ты могла делать.

Лаура начала размышлять вслух:

– Я должна как-то убедить себя в том, что они боятся меня сильнее, чем я – их. Ведь я гораздо больше, чем они. Мне просто нужно понять, что так или иначе… – внезапно ее осенило: – Я поняла! – воскликнула она. – Я могу больше узнать о них!

– Прекрасно. Но как же ты можешь это сделать?

– Я могу о них читать. Я же люблю читать и смотреть передачи о природе. Поэтому я могу столько узнать о пауках, что перестану их бояться.

– Это просто замечательная идея! – согласилась Сусанна. – По-моему, я еще никогда не встречалась с такой умной девочкой!

На этот раз Лаура ответила на похвалу Сусанны широкой улыбкой. Она действительно была горда идеей, которая пришла ей в голову.

– Конечно, ты можешь узнать о пауках из книг, а есть еще какие-то способы?

– Наверное, можно найти что-нибудь в Интернете.

– Да, думаю, можно. Там ведь очень много информации, и о пауках тоже, я уверена, – согласилась Сусанна, заметив, что Лаура нервничает. – И как ты начнешь? – спросила она.

– Это будет сложно, потому что я не могу смотреть на картинки с ними, а в книжках полно картинок. Я хотела бы читать о них, но не смотреть. По крайней мере, пока.

– Это действительно сложная задачка. Молодец, что сама об этом подумала. Хорошо, что ты сама понимаешь, что пока не готова смотреть на их изображения, но что же можно сделать, чтобы читать о них, но не смотреть на картинки?

– Гм. Вот если бы их как-нибудь спрятать… – размышляла вслух Лаура.

– Хорошая мысль, – сказала Сусанна. – Может быть, твоя группа поддержки сможет тебе в этом помочь? Наверное, они могли бы попробовать закрыть чем-нибудь картинки.

– Жаль, что библиотека уже закрыта, – сказала Лаура. – Я бы хотела прямо сейчас начать читать.

– Ты очень смелая и решительная девочка. Видно, что ты твердо решила побороть свой пук-страх.

Оказалось, что у нее дома была одна книжка о природе с разделом о пауках; и родители Лауры с готовностью согласились закрыть в ней все иллюстрации, чтобы дочка могла сразу же начать тренироваться.

– Мы можем организовать для тебя праздник или как-то еще наградить тебя, когда ты победишь свой пук-страх, – предложила Сусанна.

Лаура подумала об этом, но ей не очень нравилась идея праздника. Она сказала, что у нее все равно летом будет день рождения. Она предпочла бы, чтобы ей в награду подарили какое-нибудь домашнее животное, например, собаку или хомячка.

– Это ты должна будешь обсудить с родителями, но я уверена, что мы что-нибудь придумаем, – сказала Сусанна.

Она объяснила Лауре, что иногда уже побежденные страхи могут возвращаться, и спросила у нее, как ее группа поддержки должна будет помогать ей, если вдруг она снова начнет бояться пауков.

– Я до этого уже справилась со многими страхами, поэтому им будет просто достаточно сказать мне: «Ну-ка, вспомни все то, что ты уже смогла победить!»

Когда Сусанна собралась уходить, у Лауры в руках уже была книжка с картинками пауков, аккуратно заклеенными листочками бумаги. Она увлеченно начала читать о пауках Финляндии.

– Вот, послушайте только! – сказала она. – «Самцу нужно стараться не попасть к самке на обед после спаривания». По-моему, это нечестно – съедать партнера!

Перед уходом Сусанна обменялась несколькими словами с родителями.

Они все еще были скептически настроены по отношению к новому для них методу, но обещали сделать все возможное, чтобы поддержать дочь.

– Она очень смышленая девочка. Вполне вероятно, что она будет быстро делать успехи. Держите меня в курсе, – сказала на прощание Сусанна.

На следующий день мать Лауры позвонила ей и сообщила, что дочь попросила у них завести тарантула в качестве домашнего животного.

Сусанна буквально потеряла дар речи. Она так растерялась, что сначала только рассмеялась, а потом сказала:

– Вот видите, она действительно очень быстро стала делать успехи!

Но родителям ситуация вовсе не казалась веселой. Их пугало то, что Лаура переходит от одной крайности к другой – от ужасного страха перед пауками к внезапному желанию завести дома тарантула. Особенно эта идея не нравилась ее отцу. Сусанне было нелегко успокоить его.

– То, что она делает такие успехи, – это замечательно, – сказала она, – но действительно, между живым пауком и картинками в книжке – большая разница. Может быть, стоит отвести ее в зоомагазин и посмотреть, как она отнесется к живым ползающим паукам. Если она будет при этом нормально себя чувствовать, то, думаю, можно будет считать, что она переборола свой страх. Но если вы не хотите покупать ей паука, может быть, стоит наградить ее каким-то другим домашним животным?

Родители ответили, что они думают об этом.

Через неделю они вновь позвонили Сусанне и рассказали, что возили Лауру в зоомагазин, где она была совершенно очарована, увидев маленьких тарантулов и одного большого взрослого. Продавец объяснил, что необходимо для их содержания дома, и Лаура решила, что, видимо, это не самое подходящее для нее животное. Родители согласились вместо этого в награду за то, что ей удалось преодолеть свой страх, по окончании учебного года подарить ей кролика.

Они были очень довольны тем, как все сложилось. Единственное, о чем они жалели, – что не услышали об этом методе раньше.

Лаура продолжала проходить курс психотерапии, но теперь одной большой проблемой стало меньше. Она с удовольствием играла во дворе, а однажды даже держала паука на ладони. Вся семья с нетерпением ждала лета, когда Лаура смогла бы ходить купаться и в полной мере наслаждаться коротким, но прекрасным финским летом – без боязни пауков.

## Вода может стать как молоко – мальчик 10 лет

*В Хельсинкском институте краткосрочной психотерапии подготовка специалистов базируется на наблюдении и участии в беседах с клиентами, или «гостями» института. Такая практика считается необходимой для обучения. Эта история – отчет о беседе с мальчиком, которому был диагностирован синдром Аспергера. В тот день родители не могли сопровождать его, и он пришел на прием со своей 22-летней сестрой Сарой. Родители посчитали, что ей тоже будет полезно присутствовать на этой консультации, так как она сама в бурном подростковом возрасте не раз проходила курсы терапии. Сара согласилась, сказав, что ей будет интересно узнать, как проходят практику эти странные люди – психотерапевты.*

*История иллюстрирует, как можно творчески представить ступени освоения навыков в обратном порядке, начав познакомить ребенка с навыком кого-то другого. Терапевтом-преподавателем в данном случае был Тапани Ахола.*

У Оливера в четырехлетнем возрасте был диагностирован синдром Аспергера. Среди прочего заболевание проявлялось в том, что мальчик был сверхчувствителен ко вкусам и запахам, а также ко всему холодному и горячему.

– Знаешь, Оливер, сегодня мы здесь, чтобы поговорить об освоении навыков, – начал разговор Тапани. – Это метод, который может помочь детям справиться с самыми разными трудностями.

– Да, я знаю, – сказал Оливер, которого уже подготовил к встрече практиканта, приглашивший семью в институт.

– Если хочешь, мы можем попробовать позаниматься по этой методике с тобой и узнать что-то новое, и может быть, для тебя это тоже окажется полезно. Ты не против?

– Ну да, я за этим сюда и пришел, – ответил Оливер.

– Хорошо. Вначале нам нужно найти умение, которое ты будешь осваивать. Есть что-то такое, чему ты хотел бы научиться?

– Знаете, я пью очень много молока. На самом деле слишком много, – признался Оливер.

Это необычное пристрастие было у Оливера с раннего детства: как бы ему ни хотелось пить, он не пил ничего, кроме молока. Это доставляло его родителям неудобства. Ведь случалось так, что молока просто не было, особенно во время путешествий за границу.

– Почему ты хотел бы научиться пить что-нибудь, кроме молока? Зачем тебе это? Ведь молоко полезно! – задал Тапани вопрос с подвохом.

– Было бы хорошо, если бы я научился пить воду, особенно когда мы путешествуем по разным местам, где не всегда можно достать молоко, – объяснил Оливер в своей очаровательной, не по годам серьезной манере.

– Ну ладно, и как же можно назвать эту способность пить что-то, кроме молока?

– Я думаю, «питье воды», – ответил Оливер.

– Тебе правда нравится такое название, или ты предпочел бы придумать какое-нибудь другое? – уточнил Тапани.

– Питье воды. Так и назовем, – подтвердил Оливер.

– Ты ведь раньше уже овладевал самыми разными навыками, – сказал Тапани. – Можешь рассказать мне, что ты умеешь?

– Я умею дрессировать собак и работать с компьютером, – спокойно объяснил Оливер. – Знаете, что такое BSOD? – спросил он.

– BS... что? Никогда о таком не слышал! – сказал Тапани. – Расскажи мне!

– Это Blue Screen of Death – синий экран смерти. Это то, что вы видите, если программируете что-нибудь для Windows, допускаете ошибку и Windows ломается, – объяснил Оливер и начал рассказывать о разных приложениях для Windows, которые он писал вместе с другом.

– Ого! Ты и правда многое умеешь, – сказал Тапани. – И вообще, мне кажется, ты и воду пить тоже умеешь. Возможно, это умение просто где-то в тебе спрятано. Вот интересно, как бы мы могли его оттуда достать? Как ты научился писать программы для Windows?

– Я понемногу собирал информацию о программировании из Интернета.

– А с умением пить воду такой фокус не пройдет? Может быть, тоже стоит поискать информацию об этом в Интернете?

– Нет, я так не думаю. Мне кажется, я не найду ничего нужного для этого умения, просто погуглив слово «вода».

– Хочу сказать, что Оливер действительно прекрасно умеет искать информацию, – вмешалась его сестра Сара. – Он очень многое узнал о дрессировке собак из книг.

– Это правда? – спросил Тапани у Оливера.

Мальчик с достоинством кивнул.

– А вот интересно, как бы ты стал дрессировать или учить собаку пить воду, если бы она отказывалась это делать?

– Нужно было бы начать с того, чтобы заставить ее выпить хотя бы немного.

– Так, ну а если бы она выпила совсем чуть-чуть случайно или потому что очень хотела пить, что бы ты делал дальше?

Оливер просиял:

– Нужно было бы сразу же ее поощрить!

– Хорошо, значит, нужно поощрить. И как же? Как можно поощрить собаку?

– Ей можно просто сказать: «Молодец, хорошая собака», и погладить ее. А можно дать ей игрушку или что-нибудь вкусненькое. А когда собака снова выпьет воды, ее снова нужно будет поощрить.

– Оливер, ты действительно эксперт в этом деле. Я впечатлен. А теперь давай разберемся, как это работает на практике. Можешь показать нам, как ты пьешь воду, чтобы мы могли поощрить тебя?

– Почему бы и нет! Только дайте, пожалуйста, холодной воды.

– О'кей, сейчас тебе дадут немного холодной воды, и посмотрим, как работает этот метод.

Оливеру и Саре дали по стакану воды. Они чокнулись, и Оливер начал потихоньку отпивать из своего стакана, а все присутствующие как могли подбадривали его. Когда стакан опустел, он широко улыбнулся и сказал:

– А-а! Это было неплохо!

Сара похлопала брата по плечу.

– Молодец, – сказал Тапани. – Теперь давай немножко усложним задачу. Допустим, у меня такая же проблема, и мне тоже нужно научиться пить воду. Ты бы согласился мне помочь?

– Я могу вас научить, – сказал Оливер, пошел и принес полный стакан воды и тарелку с виноградом.

– Я совершенно не хочу пить воду, – сказал Тапани, изображая, что он ее просто ненавидит. – Она противная на вкус и мокрая.

– Но знаете, для вас будет очень полезно научиться пить воду, – начал с серьезным видом объяснять Оливер. – А что, если вы будете где-нибудь за границей, и вдруг вам очень захочется пить, а там не будет ничего, кроме воды? Возьмите этот стакан и представьте, что

в нем жидкость, которую вы любите, а потом просто выпейте его. Можете закрыть глаза, если хотите. Когда выпьете этот стакан, сможете съесть виноград.

Тапани отпил чуть-чуть воды, и на его лице отразилось сомнение.

– Просто закройте глаза, вам это поможет, – подбадривал Тапани Оливер. – Давайте, вперед!

Тапани начал пить, а все участники семинара хвалили его и хлопали в ладоши. Когда он допил стакан, Оливер дал ему виноград с выражением одобрения на лице.

– У тебя получилось. Сработало, – сказал Тапани. – Но вода, которую ты пил, была холодной. А вот теплую ты, наверное, выпить не сможешь!

– Почему не смогу? Просто закрою глаза и выпью, – сказал Оливер.

– Тогда мы сейчас дадим тебе теплой воды, и ты покажешь нам, как это сделать, ладно?

Один из практикантов дал Оливеру стакан теплой воды. Он взял его и начал разглядывать, как будто размышляя над чем-то.

– Я даже не буду закрывать глаза, – через несколько секунд сказал он и выпил весь стакан почти залпом. Сделав это, он посмотрел на Тапани, вытер губы, победно улыбнулся и сказал:

– Ах, молоко!

Все радостно рассмеялись.

– Представь, что ты уйдешь отсюда и вдруг окажешься в ситуации, где тебе потребуется выпить воды. Откуда мы знаем, что твоя способность опять куда-нибудь не спрячется?

– Тогда просто кто-нибудь должен напомнить мне об освоении навыков и о том, как я был здесь. Тут много свидетелей!

– Договорились. Пусть в таком случае напоминанием для тебя будут слова «освоение навыков». Согласен?

– Освоение навыков. Да, пусть так и будет, – согласился Оливер.

– Оливер, знаешь, что значит «дай пять»? – спросил Тапани.

Оливер с улыбкой ударил по подставленной ладони Тапани в знак того, что их разговор подошел к концу.

Через две недели практикант, который пригласил Оливера на первую встречу, узнал от его родителей, что, когда мальчик вернулся домой, он с удовольствием демонстрировал всем свое новое умение, доказывая, что оно никуда не исчезло и не спряталось. Родители и братья с сестрами очень хвалили его.

С тех пор Оливер за столом обязательно пил воду, даже если семья обедала вне дома. Он все равно не любил теплую воду, но при необходимости мог выпить и ее. Родители были впечатлены результатом и стали использовать освоение навыков для решения других проблем, с которыми сталкивался Оливер.

## Как снова начать есть – девочка 10 лет

Этот случай описан Каролиной Баумер из Нидерландов. В своей компании BrandNewWay она занимается обучением методике освоения навыков. Эта история опровергает широко распространенное мнение о том, что такие творческие и игровые методы, как освоение навыков, подходят только для решения мелких проблем, а более тяжелые случаи требуют других форм лечения. Также она служит примером того, как в проекте освоения навыка могут быть вовлечены все члены семьи, чтобы все они, в том числе и родители, могли чему-то научиться. Интересно в этой истории и то, что проблемы с питанием у ребенка исчезли, хотя умение, которым захотела овладеть девочка, вроде бы не имело к этому отношения. Это произошло во многом благодаря тому, что в семье изменилось отношение к ребенку.

Однажды к Каролине на прием пришла семейная пара, чтобы поговорить о проблемах своей 10-летней дочери Сандры. Они слышали об освоении навыков и знали, что Каролина – специалист по этой методике. Обоим родителям было чуть за тридцать. Они много работали, управляя семейным делом. У них было три дочери, и они очень переживали из-за старшей – Сандры.

Проблема была в том, что Сандра отказывалась нормально есть. Каждый день она съедала всего лишь пару шоколадок и несколько яблок. Так продолжалось уже год с лишним, так что Сандра очень похудела и явно страдала от недоедания. Родители водили ее к разным врачам, но безрезультатно. Ситуация продолжала ухудшаться, семейные трапезы превращались в баталии, и Сандра даже стала пропускать школу из-за того, что была слишком слаба. Всего за две недели до этого она была на осмотре у детского психиатра, который порекомендовал госпитализировать ее и выдал направление в детскую психиатрическую больницу.

Говоря о Сандре, мать плакала. Она винила во всем себя и объясняла, что у нее в подростковом возрасте тоже были проблемы с питанием.

Каролина сочувствовала родителям, которые оказались в сложной ситуации. Она сказала им, что прекрасно понимает, как они переживают из-за дочери, и ее впечатляет то, что они не оставляют попытки помочь ей.

Когда Каролина начала объяснять суть методики, она была поражена тем, что родители, оказывается, подготовились к встрече, прочитав книгу об освоении навыков. Они не были уверены, что Сандре это поможет, но сказали, что готовы сделать все что угодно, лишь бы ей стало лучше.

Каролина предупредила их, что она никогда еще не применяла освоение навыков в таких серьезных ситуациях, как у Сандры, – ведь ее проблемы с питанием потенциально могли быть опасны для жизни.

– Но мы можем попробовать что-нибудь сделать, – сказала она, – по крайней мере, пока ее не положили в больницу.

Каролина объяснила, что на первой ступени освоения навыков надо определить, каким умением нужно овладеть Сандре. Было предложено много вариантов, но все они казались не совсем правильными. Чему должна научиться девочка, которая живет на одних шоколадных батончиках и яблоках? Наконец Каролине пришла в голову одна идея.

– А что, если мы пока оставим в стороне проблему еды и поработаем над чем-нибудь еще? – спросила она.

Родители посмотрели на нее удивленно. Она продолжила объяснять:

– Что, если все члены вашей семьи договорятся чему-нибудь учиться? Это можно превратить в семейную игру. Наверное, у каждого из вас есть какая-нибудь вредная привычка,

которую можно попробовать победить, пусть даже что-нибудь совсем незначительное. А примерно через неделю посмотрим, что будет.

Родители приняли предложение Каролины и составили вместе с ней план действий.

На следующий день за обедом они объяснили дочерям правила новой «игры» с помощью плаката, посвященного освоению навыков. Девочки очень заинтересовались и с особым удовольствием стали предлагать папе и маме умения, которыми тем стоило бы овладеть.

— Ты едва не засыпаешь, когда читаешь нам сказку на ночь, — сказали они отцу. — Нам это не нравится, и мы хотим, чтобы ты научился бодрствовать в это время! А ты, мам, должна научиться выключать свой мобильный, когда приходишь домой, потому что ты вечно работаешь за компьютером и разговариваешь по телефону с клиентами весь вечер. Если ты будешь выключать телефон, ты не будешь работать допоздна, и у тебя останется больше времени на нас, — сказали они.

Детям доставляло удовольствие говорить родителям об их вредных привычках, которые нужно преодолеть. Следующим заданием было подумать о своих собственных и придумать соответствующие им умения. Самая младшая, которой было три года, решила научиться расставаться со своим засаленным и покрытым пятнами любимым одеяльцем, хотя бы для того, чтобы его время от времени стирали. Средняя дочь, которой было восемь, сказала, что хотела бы научиться вовремя ложиться спать. Она объяснила, что это помогло бы ей чувствовать себя на следующий день хорошо отдохнувшей и избегать неприятных споров с мамой и папой. А Сандре решила дать отрасти своим ногтям. У нее была дурная привычка грызть их так, что у нее часто кровоточили пальцы. Понимая, что растить все десять ногтей сразу может быть слишком трудно, она спросила, можно ли ей для начала попробовать отращивать по два ногтя за раз. И каждый раз, когда у нее это будет получаться, она сможет покрывать их красивым лаком с блестками.

Когда члены семьи стали обсуждать, как они будут праздновать овладение своими умениями, то решили устроить для каждого отдельный праздник. Папа пожелал, чтобы ему в выходные разрешили спать сколько угодно, если он сможет в течение недели каждый день читать детям сказки, не засыпая. Мама за неделю неиспользования мобильного телефона дома по вечерам хотела шоколадный торт, а для двух младших дочерей договорились устроить общий праздник, на который они могли бы нарядиться принцессами. Все обещали поддерживать друг друга и помогать освоить умения. Кроме того, было решено пригласить в группу поддержки бабушек и дедушек и нескольких друзей. Главным союзником должна была стать Каролина, с которой вся семья должна была держать связь по электронной почте и телефону.

Новая игра захватила всех, и возник даже дух соревнования. Члены семьи внимательно наблюдали друг за другом и часто делали друг другу необходимые замечания и хвалили за успехи.

Никто не говорил о проблеме Сандре с едой. Родители последовали совету Каролины никак не комментировать ее питание.

— Что бы она ни делала, молчите, — сказала им Каролина, — даже бровью не ведите.

Они согласились, и хотя им было нелегко поступать так, они справлялись, потому что были готовы на все, чтобы помочь дочери. Каролина поддерживала мать девочки, разговаривая с ней каждый день по телефону, чтобы дать ей возможность выговориться.

Прошло полторы недели, и однажды Сандре без всякого предупреждения вдруг села вместе со всеми за стол и положила себе на тарелку немного еды. Она сделала это так естественно, что остальные даже не сразу обратили на это внимание. Она так ничего и не съела, но родители, продолжая следовать совету Каролины, не стали никак это комментировать.

Еще через четыре дня, когда семья еще была вовлечена в их общий проект освоения навыков, Сандрा съела свой первый кусочек нормальной еды. Потом она постепенно стала есть все больше и даже просила перекусить между основными приемами пищи.

Каролина была впечатлена. Она понимала, что Сандре предстоит пройти еще долгий путь, но уже было ясно, что серьезного истощения и госпитализации удалось избежать. Кроме того, отношения Сандрры с матерью стали лучше, в семье вновь воцарилась более позитивная атмосфера, и все вновь стали наслаждаться обществом друг друга.

К моменту написания этого отчета у Сандрры все было хорошо, а ее мать стала такой горячей сторонницей освоения навыков, что даже организовала семинар по этой методике для персонала школы, где учились ее дочери.

## Освоение навыков и Коран – мальчик 11 лет

*Освоение навыков – это нейтральный подход, который можно использовать в любой культурной и религиозной среде. При применении в разных странах его основные ступени остаются без изменений, в то время как проблемы и соответствующие решения могут варьироваться.*

*Хушманд Эбраими – детский психотерапевт из иранского города Шираз, который использует освоение навыков, объединяя методику с обучением Корану. Его место работы, которое носит название «Комната умений», расположено в мечети Шах-Черах. Учащиеся разных школ города, часто со своими учителями, приходят к нему для бесед. Следующий пример показывает, как работает Эбраими. Из этой истории также видно, что для освоения навыков не так уж важно, чему ребенок обучается и как он собирается это делать, ведь главное здесь – участие в поддержке ребенка всех значимых для него людей, благодаря чему достигается соответствие специфическим культурным ожиданиям.*

Пурье было 11 лет. Он хорошо учился и был популярен среди сверстников, так что его даже избрали в школьный ученический совет. Вместе с одноклассниками он был на занятии у Хушманда в Комнате умений, где тот объяснял ребятам, что значит быть настоящим другом. По окончании встречи, когда дети отправились на молитву, учительница задержалась и спросила Хушманда, что он думает о Пурье. Хушманд сказал, что Пурья произвел на него впечатление доброго паренька, заботящегося о товарищах. Учительница согласилась, но рассказала, что при этом дома у него существуют серьезные проблемы. По словам его родителей, мальчик часто огрызается и отказывается выполнять их требования. Хушманд предложил поговорить с родителями Пури во время своего визита в школу. Учительница обещала пригласить родителей на встречу.

На следующий день Хушманд встретился с родителями Пури в присутствии его учительницы. Родители оказались хорошо образованными людьми, которые предъявляли своему сыну очень высокие требования относительно успеваемости и поведения. Хушманд даже невольно подумал, что в чем-то понимает Пурью, у которого порой возникает желание игнорировать их или спорить с ними. Хушманд рассказал им об освоении навыков, предложив на их рассмотрение идею воспитания детей в духе сотрудничества, а не жестких требований. Им понравилось то, о чем говорил Хушманд, и они согласились испробовать в общении с сыном этот подход. Когда Хушманд спросил их, каким, по их мнению, навыком должен овладеть Пурья, чтобы избавиться от существующих дома проблем, они сказали, что хотели бы, чтобы он научился «уважать своих родителей». Прежде чем они ушли, Хушманд попросил их, и учительницу присматриваться к поведению мальчика и записывать те случаи, когда он будет проявлять уважение к родителям.

После их ухода Хушманд попросил у директора школы позволения побеседовать с Пурьей. Тот разрешил, и когда они встретились, Хушманд сказал:

– Я говорил с твоей матерью, твоим отцом и твоей учительницей, и все они сошлись в том, что если ты научишься большему уважению к родителям, ты будешь чувствовать себя дома спокойнее и счастливее. Что ты на это скажешь? Нужно ли тебе этому учиться?

Пурья согласился и сказал, что для того, чтобы быть более послушным дома, он действительно должен научиться уважать своих родителей. Он сам понимал, что это несет с собой целый ряд преимуществ: родители будут им довольны, станут больше его любить, а он сможет получать в школе еще более высокие оценки. Пурья согласился овладеть этим умением и решил назвать его «Хороший парень».

Хушманд попросил Пурью узнать у родителей, разрешат ли они ему приходить в Комнату умений. Родители согласились, и когда Пурья пришел, Хушманд дал ему два задания.

Первым было просмотреть учебные книги по Корану и найти, что Пророк говорит об отношениях между детьми и родителями. Он должен был записать найденное в тетрадь и принести ее с собой на следующую встречу, чтобы обсудить эти цитаты с Хушмандом. Вторым заданием было пойти в школьную библиотеку, чтобы изучить коранические истории для детей и выбрать одного из героев в качестве своего покровителя.

Через неделю Пурья снова пришел к Хушманду в его Комнату умений, чтобы доложить о своих находках. Он посетил библиотеку, просмотрел ряд историй для детей и решил выбрать в качестве своего покровителя пророка Юсуфа. Он так объяснил свой выбор: «Пророк Юсуф был героем Добра и вознес своих родителей на трон». Затем Хушманд и Пурья нашли в Интернете, на сайте, посвященном персидской культуре, изображение пророка Юсуфа и распечатали картинку в двух экземплярах. Одну из них Пурья вклеил в свою тетрадь по освоению навыков, а вторую оформили в рамочку, и он поставил ее на свою книжную полку дома.

В Коране Пурье удалось найти две цитаты, посвященные взаимоотношениям родителей и детей. Одна из них была такой: «Делай своим родителям добро», а вторая: «Относись к родителям с почтанием».

Когда Хушманд спросил Пурью, кого он хочет видеть среди помощников в обучении искусству «уважения родителей», Пурья выбрал свою учительницу, директора школы, который был известен своей исключительной добротой к детям, и одного из школьных товарищ, у которого, по словам Пурьи, были особенно хорошие отношения с родителями. Затем Хушманд и Пурья вместе составили и распечатали личные приглашения для каждого из помощников. В конце встречи Хушманд спросил у Пурьи, как бы он хотел отпраздновать успех в овладении своим навыком. Мальчик ответил, что было бы здорово вместе со своими помощниками и одноклассниками прийти в Комнату умений, выпить сока и посмотреть мультфильм «Розовая пантера».

На следующем занятии в Комнате умений присутствовала учительница Пурьи. В течение часа взрослые помогали мальчику точнее понять, что значит уважение к родителям на практике.

– Если ты хочешь демонстрировать уважение к родителям, то знаешь ли ты, как это делать? – спросил Хушманд. – Давай подумаем вместе, – продолжил он, включая видеопректор.

Он показал Пурье презентацию, которую сделал на основании двух цитат из Корана, которые нашел мальчик. Первым был слайд со словами «Делай своим родителям добро». Хушманд попросил Пурью привести несколько примеров добрых дел, которые он делал для родителей на прошлой неделе. Пурья сказал, что помогал им по дому, более старательно занимался, чтобы доставить им удовольствие, и пораньше ложился спать.

– Все это действительно добрые дела, – сказал Хушманд, – и твои родители наверняка остались ими довольны. Но еще лучше – согласно тому, чему учит нас Пророк, – делать то, что ты увидишь на следующем слайде.

Следующий слайд содержал перечень добродетелей:

- выражай любовь к своим родителям;
- подчиняйся своим родителям;
- спрашивай у родителей совета;
- благодари родителей;
- заботься о родителях;
- уважай своих родителей.

С помощью ролевой игры Хушманд, исполнявший роль отца, и учительница в роли матери начали тренировать мальчика поступать в соответствии с перечисленными добродетелями.

На следующем слайде была цитата «Относись к родителям с почитанием». Пока Пурья смотрел на слайд, Хушманд попросил его ответить на следующие вопросы: «Что значит доброта?», «Как поступает человек, почтительный по отношению к родителям?» и «Как одиннадцатилетний мальчик может проявить доброту к родителям?» На основании ответов Пурьи Хушманд составил следующий набор советов:

- разговаривай с родителями спокойно;
- не перебивай их;
- следуй указаниям родителей;
- говори им теплые слова.

Используя эти указания, Хушманд и Пурья вместе сочинили одну страничку текста, где объяснялось, в чем должно выражаться на практике умение уважать родителей. Они распечатали этот текст, и учительница повесила его на стену комнаты. Сверху было две цитаты из Корана, которые выбрал Пурья, а ниже – название его умения с описанием того, что оно означает на практике. Встреча завершилась договоренностью о том, что под наблюдением учительницы и при поддержке своей команды союзников Пурья на следующей неделе будет тренировать свое умение как в игровых, так и в реальных жизненных ситуациях.

Прошло три недели, и учительница сообщила, что родители Пурьи очень довольны его послушанием. Поэтому пришла пора организовывать запланированный праздник. Для этого случая Хушманд подготовил еще одну презентацию. На первом слайде было изображение Корана – священной книги мусульман, спускающейся с небес, и две цитаты: «Делай своим родителям добро» и «Относись к родителям с почитанием». На втором слайде был изображен покровитель Пурьи пророк Юсуф, а на третьем перечислялись разные способы, которыми дети могут проявлять уважение к родителям.

Праздник состоялся в Комнате умений. Хушманд показал подготовленную им презентацию, а Пурья давал пояснения к слайдам и рассказывал, что он делал для того, чтобы овладеть своим умением. Закончив, он угостил всех соком, а потом все вместе смотрели «Розовую пантеру».

Когда праздник подошел к концу и остались только Пурья, его родители и учительница, Хушманд спросил у него, кого он мог бы обучить умению уважать родителей.

- Любой, кого учительница направит ко мне, – ответил Пурья.
- А каким умением ты хочешь овладеть теперь? – продолжал Хушманд.
- Работать с детьми в Комнате умений, – ответил Пурья.

Спустя полгода Пурья действительно время от времени стал помогать Хушманду в Комнате умений в обучении детей различным социальным навыкам.

## Как вернуть счастье после развода родителей – девочка 11 лет

*Жослин Пульо – учительница на пенсии из канадского города Римуски. Она занимается частной практикой, применяя методику освоения навыков. Жослин рассказала нам эту историю об 11-летней девочке, которая болезненно отреагировала на неожиданный развод родителей. Здесь мы видим, как можно использовать освоение навыков для поддержки детей, столкнувшихся с неприятными событиями в своей жизни. В работе с детьми часто приходится иметь дело с ситуациями, подобными этой. В таких случаях мы хоть и не можем изменить происходящее, но способны помочь детям развить в себе такие навыки, которые укрепят их душевные силы и помогут принять жизнь такой, как она есть.*

Родители Сары развелись во время летних каникул. Отец встретил другую женщину и переехал в город, который находится в четырех часах езды от Римуски. Мать не могла в одиночку содержать дом и была вынуждена вместе с двумя детьми переехать к своей матери, которая жила в получасе езды от города. В результате в жизни Сары наступили многочисленные нежелательные для нее перемены: новый дом, переход в другую школу, потеря лучших подруг, но самое главное – потеря отца, с которым она виделась теперь только раз в месяц.

Развод родителей стал для детей шоком. Ведь до этого мама с папой не ссорились, и ничто не предвещало беды. По словам Сары, у них была прекрасная семья, и так считали даже ее подруги.

Мать Сары обратилась к миссис Пульо, кабинет которой находился рядом со школой, и рассказала ей, что ее очень беспокоит эмоциональное состояние Сары. Иногда девочка становилась настолько раздражительной и подавленной, что мать боялась – вдруг она задумывается о самоубийстве.

Сара ненавидела свою новую школу и новый дом и постоянно ссорилась с девятилетним братом, матерью, бабушкой и даже с отцом по телефону. Потеряв двух своих лучших подруг, она не предпринимала попыток завести новых. Она пыталась заняться чем-то новым, например, театром или самообороной, но очень быстро бросала. Она никого здесь не знала и чувствовала себя не в своей тарелке.

Миссис Пульо рассказала матери о методике освоения навыков и предложила через несколько дней встретиться с Сарой. Когда они вместе пришли к ней, девочка выглядела встревоженной и большую часть встречи просидела, глядя в пол и грызя ногти.

Миссис Пульо начала разговор с того, что спросила Сару о ее любимых занятиях в школе и вне ее. Ей также было интересно, чем Сара мечтает заниматься в будущем, лет через пять или семь. Так она узнала, что Сара всегда любила танцы, пение и игру в спектаклях – все то, чем она занималась вместе со своими прежними подругами. В прошлом году она участвовала в школьной постановке, и ее очень хвалили. Еще она любила рисовать и занималась этим при каждом удобном случае, но главной ее мечтой было стать актрисой, причем не просто актрисой, а такой, которая может еще и петь и танцевать.

Сара также мечтала о том, чтобы отец вернулся обратно в их город, что было не так уж несбыточно, потому что именно это он и собирался сделать следующим летом. Возвращение отца позволило бы ей снова пойти в старую школу и быть вместе с подругами. Родители были готовы разделить заботы о детях после того, как отец переедет обратно.

Пока мать ждала в приемной, Сара постепенно стала вести себя более открыто и доверились миссис Пульо. Она понимала, что у нее внутри скопилось много гнева, но не знала, как контролировать такие сильные чувства. Она сознавала, какое воздействие оказывают на родителей ее неожиданные вспышки, и не хотела, чтобы все так и продолжалось, потому что

после них она всегда чувствовала себя еще более подавленной. Она начинала ненавидеть себя каждый раз, когда вела себя так, что делала мать и отца несчастными.

В последнее время она заставляла себя сохранять внешнее спокойствие и избегать споров, думая, что это лучший способ справляться со своим гневом. Например, она не стала говорить отцу, как она была недовольна тем, когда он взял обоих детей кататься на лыжах, но большую часть времени провел со своей новой подругой.

– Я ненавижу его за это, но я не хочу говорить ничего такого, что задело бы его чувства. Я не так часто его вижу, поэтому хочу просто наслаждаться тем временем, которое мы проводим вместе. Не хочу ругаться с ним.

В школе она тоже стремилась сохранять спокойствие. Когда она взяла несколько неправильных нот на флейте, учительница музыки сделала ей замечание перед всем классом. Девочка считала, что это было нечестно, потому что она лишь недавно научилась играть на инструменте, в то время как другие ученики занимались уже два года. Она ничего не сказала, но почувствовала стыд и возмущение.

– Так как ты считаешь, что могло бы вновь сделать тебя счастливой? – спросила миссис Пульо.

– Я хочу снова весело проводить время с семьей и еще хочу завести новых подруг, – ответила Сара.

– В таком случае, по-моему, я знаю, чему тебе нужно научиться. Хочешь скажу?

– Конечно!

– Мне кажется, тебе нужно научиться рассказывать кому-то о своих чувствах и о том, что тебя волнует. Тогда ты не будешь запирать в себе свои эмоции надолго, так, что они в конце концов могут взорваться. Ведь ты не виновата в сложившейся ситуации, и у тебя есть полное право чувствовать то, что ты чувствуешь. Что скажешь? Так ты бы стала более счастливой?

– Наверняка, – согласилась Сара.

Миссис Пульо встречалась с Сарой еще три раза. Большую часть времени они разговаривали и практиковались в том, как выражать свои чувства, не скатываясь до проявлений гнева. Сара, которая любила театр, с удовольствием разыгрывала различные жизненные ситуации, где ей нужно было выразить свои эмоции. Она тренировалась, как рассказывать о том, что она чувствует, отцу, матери, учительнице музыки и даже своему младшему брату.

Между визитами к миссис Пульо она старалась применять свои новые коммуникативные навыки на практике. У нее было много возможностей научиться контролировать свою вспыльчивость и выражать свои истинные чувства при общении с отцом, матерью и в особенности с братом.

Миссис Пульо советовала ей:

– Прежде чем сказать что-нибудь, глубоко вдохни и подумай дважды. Страйся репетировать дважды в день, как настоящая актриса. Вначале подумай о том, что ты хочешь сказать, а затем выскажи это так, чтобы не ранить ничьи чувства. И вскоре ты поймешь, что чувствуешь себя гораздо лучше.

– Дважды подумать, прежде чем сказать, и жизнь станет легче, – повторяла Сара слова миссис Пульо. Эта фраза стала для нее своеобразной мантрой. Она повторяла ее про себя по несколько раз в день, практикуя свои навыки дома, в школе и во время визитов к отцу.

Во время второй встречи миссис Пульо с Сарой она сказала девочке:

– Знаешь, Сара, мне кажется, есть еще одно умение, которое помогло бы тебе стать еще счастливее. Я думаю, будет здорово, если ты научишься сосредотачиваться на том, что делает тебя счастливой, и предоставишь взрослым самим решать свои проблемы. Я думаю, тебе будет полезно научиться не обращать внимания на то, как твои родители обсуждают по телефону, например, денежные трудности или твои посещения отца. Все это опять же не

твоя вина. Ты не должна взваливать такие заботы на свои плечи. Ответственность за решение таких вопросов лежит на твоих родителях, а не на тебе.

Сара согласилась.

– Если хочешь, могу дать тебе вот эту книжечку, – сказала миссис Пульо и протянула Саре блокнот с цветной обложкой. – Можешь использовать ее как дневник для записи того хорошего, что происходит в твоей жизни. Например, можешь каждый день записывать по два приятных события, пусть даже это будут какие-то мелочи, происходящие дома, у твоего отца или в школе. Все что угодно, например, как ты увидела красивую птицу по дороге в школу, как твой брат сделал что-нибудь смешное, как тебе улыбнулся одноклассник или кто-то проявил интерес к твоему актерскому таланту. Как тебе такое? Хочешь попробовать?

– На самом деле мне не хочется ничего записывать. Мне и так приходится очень много всего писать для школы, – сказала Сара.

– Ну можешь и не писать. Можешь зарисовывать приятные вещи. Ты же так здорово рисуешь, – предложила миссис Пульо.

Идея выражать себя через рисунки, а не через слова, понравилась Саре.

– А если будут случаться дни вообще без счастливых моментов, – продолжала миссис Пульо, – то в этом тоже нет ничего страшного. Не надо из-за этого переживать и не надо ничего специально придумывать. Просто подожди до завтра – может быть, следующий день окажется счастливее.

На протяжении последующих нескольких недель Сара почти каждый день зарисовывала в своем радужном блокноте приятные моменты жизни, а потом вдруг внезапно перестала это делать.

– Теперь я могу делать это в своей голове, – объяснила она и в подтверждение своих слов рассказала, что подружилась с одноклассницей, которая тоже любит театр. Они хотели к концу учебного года поставить пьесу. Девочки уже предложили это учительнице, которая одобрила их идею и обещала помочь.

– Наконец-то я нашла подругу, которая любит театр так же, как я, – добавила Сара.

Ее прогресс был таким стремительным, что она сама удивлялась. Ее оценки улучшились, она завела еще пару подруг во время работы над проектом по изобразительному искусству, ей снова стало доставлять удовольствие проводить время с матерью и братом. Отец стал уделять ей больше внимания, учительница музыки извинилась перед ней, и у них сложились хорошие отношения, но больше всего радости доставляла ей работа над пьесой и мысль о том, что в будущем она сможет играть в театре, танцевать и петь.

На последнем сеансе у миссис Пульо Сара выглядела совсем не так, как та депрессивная и злая девочка, которая постоянно смотрела в пол и грызла ногти.

– Сара, у тебя так много талантов! Пользуйся ими! – сказала миссис Пульо. – Я надеюсь увидеть тебя когда-нибудь по телевизору или в театре. У тебя есть все, что нужно для этого!

В ответ Сара очаровательно улыбнулась.

## Как найти общий язык с учителем – мальчик 11 лет

*Каролин ван Мурик – педагог специального образования в начальной школе De Bron, расположенной в голландском городе Раамсдонксвеер. Каролин оказывает помощь учителям, которые занимаются с детьми с особыми потребностями, обучающимися в обычной школе. В этой истории она рассказывает, как использовала освоение навыков, чтобы помочь 11-летнему мальчику с диагнозами СДВГ и «синдром Туретта» установить добрые отношения с учительницей.*

У Геерта была дурная привычка комментировать все, что говорят в классе учитель или другие ученики. Однажды он сказал своему однокласснику нечто обидное. Учительница попросила его извиниться и перестать употреблять подобные выражения.

– Это свободная страна, и значит, я могу говорить что мне вздумается! – грубо ответил Геерт.

Учительница поступила в соответствии с достигнутой ранее договоренностью, приказав Геерту встать в угол. Когда мальчик отказался подчиняться ее требованиям, она связалась с Каролин и попросила ее прийти и помочь ей.

Придя в класс, Каролин попросила Геерта поговорить с ней. Он был очень зол, но согласился. Оставшись с мальчиком наедине, Каролин сказала ему, что видит его злость, и попросила объяснить ее причину. Геерт рассказал ей о причинах своего недовольства учительницей.

– Эта стерва меня утомляет, она вечно не в настроении! – воскликнул он.

Каролин позволила ему высказаться, никак не комментируя его слова. Когда мальчик начал успокаиваться, она спросила его, может ли он изменить что-то, чтобы их общение с учительницей стало более конструктивным.

Геерт немного подумал, и ему пришла в голову идея:

– Может быть, мне стоит научиться перестать ей все высказывать? Может быть, будет лучше, если вместо того, чтобы все говорить, я буду записывать то, с чем не согласен, в тетрадь, а потом поговорю с ней на перемене.

– Это замечательная идея! – поддержала Каролин, а потом спросила мальчика, в чем будет польза такого поведения. Геерт не затруднился с ответом:

– Меня будут реже наказывать, и она не будет в таком плохом настроении, – сказал он.

– Как бы ты сейчас оценил свою способность не говорить ничего и дожидаться перемены по шкале от одного до десяти? – спросила Каролин.

– На семь, – ответил Геерт.

– Смотри, Геерт, пусть вот это место на полу будет десяткой, а вот это – единицей, – сказала Каролин, показывая на две точки в противоположных концах кабинета. – Пойди и встань на ту точку, где, как ты считаешь, ты находишься сейчас, и расскажи мне, почему ты должен быть там, а не на четырех, или, скажем, пяти?

Геерт подошел к месту, соответствующему семи, и сказал:

– Я здесь, потому что нередко бывало такое, что я не был с ней согласен, но все-таки ничего не говорил.

– Хорошо, – произнесла Каролин.

Затем она попросила Геерта перейти на место, соответствующее на этой воображаемой шкале десяти.

– И как ты чувствуешь себя здесь?

– Лучше.

– А почему лучше?

– Здесь нет никаких споров.

– И тебе это нравится?

– Да.

– Хорошо. А что еще ты отсюда можешь увидеть?

– Ничего.

– А другие люди заметят разницу?

– Может быть, они заметят, что я стал спокойнее.

– А твоя учительница заметит что-нибудь?

– Возможно, она заметит, что я веду себя лучше, чем обычно.

– И что же ты, с ее точки зрения, будешь делать не так, как обычно?

– Я не буду болтать.

– Не болтать. Что ж, это должно быть здорово.

– Да.

– Итак, что ты можешь сделать на этой неделе, чтобы переместиться с семи на восемь?

– Я буду поднимать руку.

– Ты говоришь о том, что будешь поднимать руку, чтобы показать, что хочешь что-то сказать? Так ты будешь вести себя на этой неделе? Что ж, мне это нравится.

Каролин сделала для Геерта рабочую тетрадь и украсила ее аппликацией из картинок на футбольную тему, ведь футбол был страстью Геерта. Во время встреч они использовали эту тетрадь, чтобы планировать проект Геерта. На первой странице он так описал навык, который собирался освоить: «Когда я буду не согласен с учительницей, я буду сообщать ей об этом на перемене».

В качестве своего существа силы, или «дружка», как он назвал его, Геерт выбрал одну из кукол Каролин и решил попросить одного из школьных товарищей стать его помощником.

Геерт старательно осваивал свой навык и раз в неделю встречался с Каролин. На этих встречах они обсудили и то, как Геерт хотел бы отметить свой успех в овладении навыком. Он поговорил об этом с учительницей, и она согласилась на то, что, когда он овладеет им, весь класс будет награжден длинным перерывом, во время которого они смогут лишние десять минут поиграть в футбол. И, естественно, скоро этот день настал.

Каролин говорит, что благодаря этому проекту у Геерта улучшилась способность объективно воспринимать свое поведение и видеть себя со стороны. Например, на одной из их последних встреч Геерт встал на девятку по их вымышленной шкале. Каролин попросила его сделать еще один шаг и встать на десятку.

– Нет, я не хочу, – ответил Геерт, – потому что на этой неделе я не очень хорошо себя вел. Я пока не заслуживаю десятки, так что лучше я пока останусь здесь.

Геерт научился более конструктивно общаться с учительницей и осознавать свою ответственность за те неприятности, которые возникали у него в школе. Ему очень нравились встречи с Каролин, где он откровенно рассказывал ей о многом, что происходило в его жизни. Он привык к тому, что все постоянно критикуют его за поведение. Но в работе с Каролин главный упор делался не на его проблемы, а на нечто позитивное – на навык, который был необходим ему для того, чтобы перестать ссориться с учительницей.

Мать Геерта, которая также поддерживала его, потом говорила Каролин о том, что весь процесс оказал положительное влияние на способность сына контролировать собственное поведение и на его самооценку.

## Как избавиться от пристрастия к компьютерным играм – мальчик 14 лет

*Сайя Ройне – детский и подростковый психиатр. Она работает в психологическом центре в финском городе Куопио. В своей работе Сайя часто сталкивается с детьми и подростками, пристрастившимися к компьютерным и видеоиграм. На примере этой истории она показывает, как можно использовать освоение навыков, чтобы справиться с такой проблемой. Этот случай особенно интересен тем, что на первый взгляд он противоречит одному из ключевых принципов освоения навыков, согласно которому нужно стремиться не к прекращению нежелательной деятельности, а к обучению желательной. Однако, прочитав эту историю, вы поймете: несмотря на то что умение было определено как прекращение игры, его суть заключалась не в том, чтобы прекратить поступать неправильно, а в том, чтобы научиться контролировать время, отведенное на игру.*

Когда мать Ниило записывалась на прием в центр, она предварительно сообщила Сайе, что 14-летнему Ниило был диагностирован синдром Аспергера. Ниило был умным мальчиком, он хорошо учился и превосходно разбирался в компьютерах, но у него почти не было друзей, и в общении с другими людьми он часто испытывал неловкость. Люди нередко обижались на него за неприятные и бес tactные замечания. По словам матери, он не мог понять чувств других людей, и в школе его часто дразнили сверстники. Еще одним признаком синдрома Аспергера у Ниило было то, что с самого раннего детства он зацикливался на каких-либо вещах.

– Как вы думаете, о чем мы сейчас поговорим? – спросила Сайя в начале первой встречи с Ниило и его матерью.

– Не знаю, – буркнул Ниило.

Однако его мать сказала:

– У Ниило была плохая неделя.

– Это все из-за тебя, потому что ты мало разрешала мне играть в компьютер! – огрызнулся Ниило в ответ.

– Он полностью погряз в этих играх, – сказала мать.

– А в какие игры ты играешь? – проявила Сайя интерес к увлечению мальчика.

– Моя любимая – Flash Point. Это замечательная игра. Там можно создавать собственное поле битвы, – восторженно объяснил Ниило.

– А с кем ты играешь во Flash Point?

– Обычно один, но иногда с двоюродным братом или товарищем.

– Это беспокоит меня, – перебила мать. – Он так погружается в игру, что даже кричит: «Убей их! Убей их!» – она действительно выглядела встревоженной.

– А как вы пытались справиться с ситуацией? – спросила Сайя.

– Ну, я грозилась выключить компьютер, потому что все остальное не помогает. Но стало еще хуже. Он закатил жуткую истерику, – объяснила мать.

Ситуация стала настолько серьезной, что Ниило перестал выполнять домашние задания. Он даже четыре дня подряд не ходил в душ. Кроме того, он пригрозил матери отомстить, если только она тронет провода от компьютера.

– А больше вы ничего не пытались сделать? Что-нибудь, что помогло бы? – спросила Сайя.

– Мы как-то сели всей семьей и хотели написать соглашение об использовании компьютера Ниило и его младшим братом, – ответила мать.

– Прекрасная идея, – похвалила Сайя и посоветовала матери сделать это.

Прежде чем завершить встречу, Сайя показала матери и Ниило рабочую тетрадь по освоению навыков и рассказала об основных принципах методики. Заметив, что и мать, и Ниило проявили интерес, она продолжила:

– Я бы хотела, чтобы вы уделили время тому, чтобы сесть и подумать вместе, каким умением нужно овладеть Ниило, чтобы справиться со своей проблемой. Как вы думаете, сможете вы это сделать?

Оба кивнули.

– Ну вот и хорошо. А ты, Ниило, должен сделать еще кое-что. Мне хочется, чтобы ты к нашей следующей встрече придумал для своего навыка какое-нибудь кодовое название.

Через три недели Сайя вновь встретилась с Ниило и его матерью. Оба они по сравнению с первой встречей казались куда более спокойными. За это время они стали реже ссориться из-за компьютерных игр. На семейной встрече был подписан договор об использовании компьютера всеми членами семьи, где каждому отводилось определенное время, а кроме того, они решили, что нужно сделать один день в неделю «свободным» от компьютера. Однако мать все равно продолжала беспокоиться, потому что Ниило не мог сам прекратить игру, пока ему не говорили об этом.

– Вы подумали об умении, которым Ниило нужно овладеть? – спросила Сайя.

– Я думаю, он должен научиться прекращать играть, – сказала мать.

– Ну хорошо. Ниило, а ты подобрал этому умению название?

– Я назову его «Форматирование».

– Как форматирование жесткого диска компьютера?

– Да.

– Это умно. Значит, теперь у нас есть умение и даже название для него. Прекрасно. Теперь нам нужно подумать, что хорошего для тебя будет в том, что ты овладеешь «Форматированием»?

Ниило понял, чего от него хотят, и сразу же начал перечислять различные преимущества умения:

– Мама перестанет на меня кричать; дома будет более спокойная обстановка, а у меня останется больше времени на то, чтобы гулять и нормально делать уроки.

– И ты станешь лучше учиться, – добавила мать.

– Можешь придумать себе какое-нибудь существо силы или покровителя, который будет помогать тебе освоить «Форматирование»? – спросила Сайя.

– Это может быть животное? – поинтересовался Ниило.

– Конечно, почему нет?

– Тогда пусть моим существом силы будет наша кошка Миссе.

– Хорошо, а кого ты попросишь помочь тебе?

– Маму и папу... и моего младшего брата.

– Прекрасно. А теперь я хотела бы спросить у вас, – обратилась Сайя к матери, – почему вы уверены в том, что Ниило сможет освоить «Форматирование»?

– Я считаю, что он справится, потому что обычно он учится всему, чему захочет выучиться, и потому что он сам понимает, что для него это будет хорошо, – ответила мать.

Потом Сайя объяснила Ниило, что в проект освоения навыка обязательно входит празднование победы, и спросила его, как он хотел бы отметить свой успех в овладении «Форматированием». Ниило подумал немного, потом взглянул на мать и спросил:

– А можно будет купить шоколадных пирожных и кока-колы и устроить семейный праздник?

За две недели Ниило неоднократно продемонстрировал навык и хотел продолжать практиковаться. Они договорились, что, если он забудет о своем умении, Миссе и мама должны будут напоминать ему об этом, мурлыча: «Форматирование».

Ниило также сказал, что он мог бы научить этому навыку и своего младшего брата.

Когда Ниило с мамой собирались уходить, Сайя ненадолго задержала мать, чтобы переговорить наедине. Она сказала ей о том, что подкреплять положительные изменения в поведении Ниило можно «добрными слухами», то есть рассказывать кому-нибудь о его успехах в его присутствии.

– Это хорошая мысль, – сказала мать. – Я могу хвалить его в разговорах с мужем, с его бабушкой и его тетей.

Через два месяца Ниило с матерью пришли на третью встречу.

– У меня все прекрасно! – провозгласил Ниило, только зайдя в кабинет.

Мать подтвердила его слова и сказала, что Ниило хорошо закончил учебный год и несколько раз совершенно самостоятельно вставал из-за компьютера.

– Я всегда сначала делаю уроки и только потом сажусь за компьютер, – добавил Ниило.

Были и другие улучшения. Мать Ниило сказала, что он не ввязывался в школе в драки, несмотря на то что пару раз его начинали задирать из-за каких-то неуместных слов.

– Ему как-то удавалось держать себя в руках и не лезть в драку. А кроме того, он стал больше рассказывать нам и учительнице о том, что с ним происходит, и даже завел пару новых друзей в классе.

Встреча завершилась разговором о том, какой праздник организует Ниило со своим младшим братом, когда, как указано в договоре, оба они достигнут успехов в прекращении игры в компьютер.

## Часть 4 Освоение навыков в группах



### Ленивая гусеница и трудолюбивый муравей

Камилла Шелдберг, Стина Вилдир, Леннарт Маттсон и Сесилия Джонсон – персонал маленькой специшколы для детей с особыми потребностями, расположенной в столице Швеции Стокгольме. Они рассказали историю целого класса, семеро учеников которого не имели мотивации: они не хотели работать и к школе в целом относились негативно. Команда решила использовать для помощи детям методику освоения навыков. При работе по этой методике с целым классом очень важный этап – знакомство детей с идеей. В этом случае, как и в ряде других, где в процессе были задействованы целые классы, учительница использовала для начального этапа игровой подход.

Однажды утром учителя сказали ученикам:

– Совет по делам школ пригласил учителей со всего города на общее собрание, и там нам сообщили, что до Совета дошли сведения об одном странном явлении, которое поразило многие школы в Стокгольме и окрестностях. Однако никто не знает точно, что же это на самом деле такое. Известно лишь, что многие ученики по всему городу страдают похожими симптомами: недостаток энергии, безынициативность, нежелание открывать книги, безделье на уроках, невыполнение заданий до конца, сидение за партой в позе мешка с картошкой и с единственной мыслью в голове: когда же наступит перемена – даже если урок еще не успел начаться. Совет решил собрать учителей из самых разных школ города, чтобы через них обратиться к школьникам с просьбой попытаться найти способ борьбы с этим вредным явлением. Члены совета надеются, что ученики смогут разобраться, что же на самом деле происходит, и дать этому название, чтобы Совет мог проинформировать горожан и предупредить их об опасности».

Все эти симптомы оказались детям знакомы, и они признали, что и их школа, кажется, поражена этим непонятным «вирусом».

– Мы тоже об этом думали, – сказали учителя, – и по всей видимости, так оно и есть.

Потом они спросили у учеников, готовы ли они приложить усилия, чтобы попытаться победить это странное «нечто» – чем бы оно ни было на самом деле – и тем самым оправдать надежды Совета. Все ученики в один голос заявили, что готовы.

– А вам не кажется, что для этого явления нужно придумать название? – спросили у них учителя. – Как бы вы могли назвать его?

Было выдвинуто много предложений, но в конце концов сошлись на том, что на школы нападает «Ленивая гусеница», а чтобы победить и прогнать ее, школьникам понадобится «Трудолюбивый муравей». Они назвали массу преимуществ, которые дало бы им отправление Ленивой гусеницы куда подальше и замена ее на Трудолюбивого муравья, – в том числе более высокие оценки, счастливые и не такие строгие взрослые, довольные и веселые дети, и наконец, награда за успех. Учителя согласились, что, если детям удастся превратиться в «трудолюбивых муравишек», их действительно нужно будет как-то за это вознаградить.

Было решено, что, когда Ленивая гусеница уйдет, в школе будет устроен праздник. Детям поручили составить список всего необходимого. Они захотели устроить праздник в пятницу, чтобы там были напитки, все могли вместе играть в разные игры и смотреть видео. Помимо этого они хотели получить возможность выбрать что-нибудь из «поощрительной корзины», которая еще раньше появилась в классе. Потом ребята решили, что лучше будет устроить не один, а два праздника. Первый должен будет состояться, когда им удастся достичь определенного прогресса в изгнании Ленивой гусеницы, а второй, более масштабный, – когда она окончательно перестанет докучать им. Ученики договорились с учителями о том, что всякий раз, когда сумеют успешно выполнить задания, они будут получать по камушку. Камушки будут складывать в вазу, и когда она наполнится, настанет время для праздника. Вначале они постараются наполнить вазу поменьше, а потом – большую.

Еще до того, как план праздника был окончательно составлен, детям предложили выбрать себе существ-покровителей, которые помогали бы им в процессе. Эта идея им понравилась, и вскоре все занялись рисованием этих существ. Среди них кого только не было – от домашней собачки одного из мальчиков до сердитой пчелы, которая должна была покусать гусеницу! Все рисунки с изображениями существ силы были повешены на стену класса.

Затем учителя и дети обсудили, что нужно будет делать, если все пойдет не так, как планировалось.

– Что мы станем делать, если вдруг вы на время потеряете бдительность и Ленивая гусеница вернется? – спросили учителя у ребят. – Ведь она очень упрямая, и чтобы прогнать ее насовсем, нужно приложить много усилий. Вам потребуется нешуточное терпение и упорство, чтобы стать Трудолюбивыми муравьями. Победа не придет сама собой, как письмо в почтовый ящик. Ну что? Как мы будем поступать, если столкнемся с трудностями?

Дети предложили много разных идей: можно смотреть на рисунки существ силы; учителя могут брать вазу и трясти ее, напоминая о будущем празднике, а могут использовать лозунги типа «Муравьи рулят!» или «Смерть Ленивой гусенице!». Так, по мнению детей, они смогут преодолеть трудные моменты. Они были уверены в том, что сумеют стать Трудолюбивыми муравьями, так как твердо решили заслужить праздник. Наконец настало время выбрать тех, кто мог оказать поддержку проекту, и ученики назвали всех учителей своей школы, а также родителей.

Когда этап планирования завершился, пришло время реализации проекта. Вазы заполнились камушками, и, несмотря на неизбежные трудности, дети упорно шли к цели. Помимо той поддержки, что оказывали им учителя и родители, они прекрасно поддерживали друг

друга, не скучаясь на слова одобрения и напоминания. Качество учебного процесса значительно повысилось.

Однажды, между двумя праздниками, дети получили письмо из Совета по делам школ. Его прочли вслух перед всем классом.

*Совету стало известно, что ученики вашей школы дали название тем симптомам, о которых говорилось ранее этой осенью. Мы считаем, что Ленивая гусеница – превосходное название для этого явления. Также нам сообщили, что учащиеся этой школы ведут работу над тем, чтобы стать Трудолюбивыми муравьями и прогнать Ленивую гусеницу. Совету было очень приятно узнать, что ребята прикладывают все усилия, чтобы избавиться от нежелательных симптомов, и мы уверены, что они смогут победить Ленивую гусеницу. Когда война будет окончена, я надеюсь, что смогу выкроить в своем напряженном расписании время для того, чтобы лично присутствовать на вашем празднике победы.*

*С наилучшими пожеланиями,*

*Игорь Инспектор,*

*Совет по делам школ*

Промежуточный праздник состоялся всего через две недели после начала проекта. Когда дети вошли в нарядно украшенную комнату и увидели все напитки, мороженое разных сортов и бенгальские огни, они потрясенно проговорили:

– Если это – маленький праздник, каким же тогда будет большой?!

Спустя еще полтора месяца настало время и для большого праздника, который продолжался целый день. Когда вечером к торжеству присоединились родители, в их честь был провозглашен тост, и все подняли бокалы с газировкой, похожей на шампанское, в знак благодарности за поддержку, которую они оказывали проекту. К несчастью, Игорь Инспектор не смог присутствовать на празднике, но все равно дети были очень признательны ему за письмо.

Когда все закончилось, учителя спрашивали у детей, что они думают по поводу проекта Трудолюбивых муравьев, и отклик учащихся оказался очень позитивным. Оказалось, они сами стали замечать, что лучше работают на уроках. Также они говорили, что праздник удался на славу и что, по большому счету, именно мысль о празднике помогала им преодолевать все трудности. А по словам учителей, они были удивлены тем, как хорошо дети отреагировали на этот метод и с каким удовольствием включились в работу. Их мотивация значительно укрепилась, причем положительные изменения сохранились и после того, как проект был завершен.

– Перемены к лучшему не обязательно даваться тяжким трудом, – заключили учителя. – Можно пройти большой путь, просто имея четкие цели и поддержку.

К тому времени, как они поделились с нами этим отчетом, в школе уже реализовывался новый проект под названием «Муравей-помощник». В ходе этого проекта ребята учились быть настоящими друзьями.

## Школа радости

Эту историю нам рассказала Каролина Баумер из Нидерландов, директор BrandNewWay, института обучения методике освоения навыков. Это описание ее работы с небольшой начальной школой, которая называется Children's Joy («Детская радость»). В ней обучается примерно 250 детей, а находится она в небольшом городе на западе Нидерландов. Район, в котором расположена школа, считается не самым благополучным в социальном отношении. Количество учеников в ней сильно сократилось, потому что многие семьи переехали в более процветающие районы города, и с каждым годом в школу приходит все меньше и меньше детей. Каролину пригласили в Children's Joy, чтобы она рассказала учителям о методике освоения навыков. Ранее они ничего не знали о ней, но решили попробовать применить ее, хотя многие открыто выражали свое скептическое отношение.

Разговаривая с педагогами, Каролина обнаружила, что они разочарованы. Они жаловались на то, что ученикам не хватает социальных навыков, они не умеют держать себя в руках и ведут себя вызывающе, чтобы произвести впечатление на сверстников. Также учителей волновало, что многие младшие школьники приходят по утрам в школу самостоятельно, без сопровождения родителей или других взрослых. Кое-кто из учителей называл эту школу «джунглями».

Оказалось, что больше всего учителей тревожит то, что происходит в школе по утрам, когда дети собираются на занятия, и в конце дня, когда они расходятся по домам. По их словам, в это время кругом царит полнейший хаос. Старшие ученики, стремясь как можно быстрее влететь в школу или вылететь на улицу, толкают и сбивают с ног младших. Все орут, и очень часто можно слышать чей-нибудь плач.

При этом часто происходят несчастные случаи. Недавно четырехлетнюю девочку прижали к стеклянной двери, и та разбилась, хотя это стекло считалось безопасным. Девочка получила травмы, и ее увезли на скорой помощи в больницу.

Утренний хаос был плох еще и тем, что создавал негативную атмосферу, которая сохранялась в школе на протяжении всего дня.

Учителя испробовали все, что только могли придумать, для того чтобы решить эту проблему. Они ввели усиленный надзор, применяли наказания, приказывали детям входить в школу и выходить из нее построившись, но ничего не помогало. Им казалось, что 10 учителей – это слишком мало для 250 подвижных детей.

– Хорошо. Что мы можем с этим сделать? – спросила Каролина. – Если хотите, можем разработать проект на основе методики освоения навыков.

Было решено постараться задействовать в проекте весь школьный персонал, чтобы сотрудники помогли детям научиться входить и выходить из здания спокойно и тихо.

На следующий день всех учеников проинформировали о плане и спросили, что они об этом думают. В классах обсудили отрицательные последствия существующей модели поведения. Учителям было рекомендовано вести обсуждение таким образом, чтобы не привлекать чрезмерного внимания к проблеме, а вместо этого направлять мысли детей на положительные результаты, которые принесет овладение умением «входить и выходить из здания спокойно и тихо».

Дети смогли осознать разнообразные положительные стороны этого, и обсуждение проходило в доброжелательном тоне, живо и с юмором. В конце все согласились с тем, что цель достойна того, чтобы к ней стремиться. Даже те ученики, которые отнеслись к идеи с большим сомнением, присоединились к большинству, когда речь зашла о празднике, который можно будет организовать после того, как удастся добиться желаемого результата. В

свою очередь, положительная реакция детей помогла убедить наиболее скептически настроенных учителей в том, что этот план действительно может сработать.

В вестибюле повесили ящик для предложений по поводу праздника. Каждый класс мог внести три предложения. Затем листки бумаги, на которых эти предложения были изложены, прикрепили к доске объявлений, чтобы все могли ознакомиться с ними. А в конце дня все собрались, чтобы проголосовать за самый удачный вариант. Больше всего голосов набрало предложение отвести для празднования с веселыми играми целый день, пригласить родителей и принести с собой угощения, характерные для кухни тех стран, откуда родом сами дети или их предки.

Детям понравилась идея познакомить всех со своими корнями, приготовив вместе с родителями любимые блюда. Учителя подумали, что родителям это даст возможность стать ближе к школе и в то же самое время познакомить окружающих с национальными традициями своего народа. Приятным сюрпризом для всех стало обещание директора договориться с местной прессой о публикации материалов, посвященных проекту.

Группа учеников внесла предложение устроить репетицию, чтобы быть уверенными в том, что, когда проект будет запущен, все пойдет, как задумано. Это предложение также было принято.

Некоторым учителям казалось, что одного дня репетиций будет недостаточно и для того, чтобы закрепить желательное поведение, нужна как минимум неделя. Многие также считали, что к самым отъявленным нарушителям придется применять строгие меры.

Наступила среда – день репетиции. Из местной газеты действительно прислали молодого журналиста и фотографа, которые должны были сделать репортаж об этом историческом событии. Учителя чувствовали, что многое могло бы быть и лучше, однако в целом репетиция прошла вполне успешно.

Кроме того, ученикам удалось поддерживать порядок при входе и выходе из школы все оставшиеся дни этой недели и всю следующую. Если кто-нибудь забывал, о чем все договорились, ему тактично напоминали об этом, а главное – о предстоящем празднике.

Три недели спустя в газете появилась внушительная статья на полполосы, где рассказывалось о проекте и о том, как все, включая родителей и местных торговцев, приняли участие в организации великолепного праздника.

Через два года, когда Каролине довелось вновь пообщаться с некоторыми из педагогов этой школы, она узнала, что Children's Joy объединили с другой, более крупной школой и дела у них идут хорошо. Им удалось достичь больших успехов в вовлечении родителей в школьную жизнь; а кроме того, благодаря статье в газете местные чиновники обратили на школу внимание и увеличили ее финансирование. Сейчас в ней почти 500 учеников.

## Дети осваивают новые навыки

*Эту историю нам рассказали Нил Каэр и Барбара Робинсон, работающие по программе поддержки семей в маленьком курортном городке Йеппун в Квинсленде, на восточном побережье Австралии. Нил и Барбара предложили пятерым мальчикам в возрасте от 9 до 11 лет принять участие в проекте освоения навыков. Все согласились. Этот рассказ служит иллюстрацией того, как при использовании освоения навыков в группе дети могут поддерживать друг друга.*

Нил и Барбара начали свой проект с того, что пригласили на встречу родителей и учителей мальчиков, чтобы обсудить с ними, какими навыками детям нужно овладеть в первую очередь.

После этого были организованы встречи с каждым из мальчиков и их родителями для открытого обсуждения. Каждому из детей нужно было объяснить, какой навык, по мнению взрослых, ему нужно освоить, чтобы преодолеть существующие поведенческие проблемы, и какие преимущества это ему даст. Все пятеро мальчиков активно участвовали в дискуссии и с готовностью согласились обучаться тому, что им предложили.

У Лайама были большие сложности в школе. Из-за проблемного поведения его несколько раз отстраняли от занятий. Он никогда не выполнял задания полностью, и из-за этого у него были неприятности и дома. Было решено, что Лайам должен научиться до конца выполнять полученные задания. Он назвал свой навык «Умение рыбы».

Зак из-за сложной ситуации в семье на долгое время попал к приемным родителям. Когда его родная семья воссоединилась, у Зака начались серьезные конфликты с младшим братом, и их мать обратилась за помощью к специалистам программы. Зак должен был научиться контролировать свое недовольство младшим братом, овладев умением «Рука помощи». В это умение, которое предложила для Зака его учительница, должны были быть включены разные техники самоконтроля, в том числе дружеский разговор, отважный разговор, игнорирование, уход, а если ни одна не помогает – то обращение за помощью к родителям. Сам Зак назвал его «Умение Тобиаса».

Литэн, мать которого была инвалидом, жил с бабушкой и дедушкой. Он был очень умным мальчиком, но при этом всегда и во всем стремился быть первым, и из-за этого у него было много проблем в школе и дома. Например, в школе он очень часто отвечал на вопросы, перебивая других. Ему нужно было научиться давать другим возможность проявлять себя и даже время от времени быть впереди. Его навык получил название «Умение черепахи».

Калеба уже несколько раз отстраняли от занятий. Он был застенчив, с трудом мог общаться в группе и страдал общей тревожностью. Было решено, что ему нужно научиться увереннее выражать свое мнение в присутствии других. Калеб, который искренне хотел овладеть новым навыком, решил назвать его «Умение лошади».

Блейк некоторое время прожил со своей бабушкой и недавно вернулся в родительский дом. После этого у него начались конфликты с другими детьми в семье, в том числе и с применением физической силы. Он согласился научиться контролировать свой гнев, используя принцип «руки помощи». Он назвал свой навык «Умение розовой пантеры».

После этого пятеро мальчиков в течение семи недель встречались с Нилом и Барбарой раз в неделю. На первой встрече они обсуждали те навыки, которыми уже овладели ранее, и то, как им это удалось. Так, например, Зак рассказал, как он научился ездить на скейтере. Это привело к разговору о том, что ему пришлось сделать, чтобы овладеть таким сложным навыком, и может ли он воспользоваться своим опытом для того, чтобы научиться контролировать свой гнев по отношению к брату.

Кроме этого, они обсудили, почему для них так важно овладеть выбранными умениями. Именно здесь был нужен групповой подход, потому что дети помогали друг другу увидеть преимущества, которые каждый из них мог бы получить.

Все мальчики захотели, чтобы их поддерживали учителя и родные. Как ни странно, только один из них захотел видеть в числе своих помощников школьного товарища. В это время в школе читал лекции Блэйр Льюис, в прошлом профессиональный баскетболист. Мальчики попросили его стать помощником для них всех.

Каждому нужно было выбрать животное-покровителя, которое помогало бы ему в освоении навыка. Среди выбранных животных оказались орел, скорпион и пантера. Животные-покровители много значили для мальчиков: они долго и вдумчиво выбирали их, рисовали, украшали свои рисунки и гордо повесили их на стену. Животные-покровители были для них источниками вдохновения и символами их собственной внутренней силы. Во время групповых дискуссий мальчики часто говорили о них.

Все с удовольствием проинформировали родных, друзей и учителей о тех навыках, которые они собирались освоить. Они сказали даже, что были бы рады, если бы об их проекте написали в газете. Нил и Барбара пообещали связаться с местными журналистами и узнать, возможно ли это.

Чтобы овладеть умением, каждый из мальчиков составил план практических занятий. Лайам тренировался завершать задания, выделив определенное время дня для выполнения домашней работы. Зак каждый день практиковал со своими братьями и сестрами умение руки помощи. Литэн овладевал умением черепахи, стараясь не выкрикивать в классе ответы, даже когда знал их. Калеб старался выработать в себе уверенность, поднимая руку в классе и спрашивая у учителя о новом задании после того, как выполнял предыдущее. Он тренировался также и по субботам, когда отправлялся в магазин и беседовал с продавцом, покупая мороженое для всей семьи. Блейк, который, как и Зак, осваивал умение руки помощи, очень старался найти способы сдерживать свой гнев в различных ситуациях дома и в школе.

Когда после начала проекта прошло три недели, в школу пришел Блэйр Льюис, чтобы рассказать о своей баскетбольной карьере, о том, как онставил себе определенные цели, и о том, насколько для их достижения важны постоянные тренировки. Мальчики обсуждали то, что говорил Блэйр о важности тренировок и о том, как снова вернуться на правильный путь в случае ошибок. Они поняли, что, если они вновь начнут вести себя по-старому, следует воспринимать это как незначительные отклонения от правильного курса и как можно быстрее возвращаться к нему.

Через месяц мальчики начали обдумывать, как они будут праздновать успех в овладении своими умениями. Они хотели организовать праздник с шоколадным тортом, ванильным мороженым, конфетами, жареной курицей и другими лакомствами. Они изготавливали украшения, репетировали свои выступления и разослали приглашения родителям, учителям, друзьям и своему новому герою Блэйру Льюису.

Праздник удался на славу. Всего на нем собралось 36 человек, включая Блэйра Льюиса. Все наслаждались большим шоколадным тортом, на котором глазурью были написаны имена всех мальчиков. Героям дня вручили сертификаты об успешном завершении программы освоения навыков, и каждый поблагодарил тех, кто его поддерживал. Одна мама говорила о том, что программа положительно повлияла не только на ее сына, но и на остальных членов семьи. Кульминацией события стал момент, когда Блэйр подписал всем мальчикам рабочие тетради.

Нил и Барбара попросили у родителей разрешения на публикацию в местной газете статьи, посвященной проекту. Все дали добро, и через некоторое время в газете действительно появилась заметка с заголовком «Дети осваивают новые навыки». Статья сопровож-

далась фотографией пяти улыбающихся мальчишек вместе с Нилом и Барбарой. В ней говорилось:



*Калеб, Блейк, Захария и Лайам входили в группу из пяти мальчиков в возрасте от 9 до 11 лет, которые приняли участие в семинедельной программе. К ней также были подключены группы поддержки, состоявшие из родных, друзей и школьных учителей, которые помогали им в процессе. Мальчики учились решать свои проблемы, каждый день тренируя необходимые навыки разными способами – в том числе с применением ролевых игр и других веселых занятий. В конце программы был запланирован и организован праздник в честь достигнутых ребятами успехов. Мы попросили участников первого проекта освоения навыков прокомментировать то, что происходило с ними, и их ответами было «Здорово!», «Весело!» и «Потрясающе!».*

## Как наш класс может стать еще лучше?

*Светлана Тойтчер – учительница из Вены. Она уже вышла на пенсию, но продолжает участвовать в жизни школы, где преподавала раньше. После участия в семинаре по освоению навыков она решила испробовать методику на 2-м «С» классе этой школы. В классе было 24 ученика, большинству из которых исполнилось 11 лет. Классная руководительница предоставила Светлане возможность заниматься с ребятами по часу в неделю в течение полутора месяцев.*

Во время своей первой встречи с классом Светлана рассказала ребятам такую историю:

*«Однажды я гуляла в лесу со своей собакой Шейлой и совершенно неожиданно наткнулась на Альбуса Дамблдора, великого волшебника из “Гарри Поттера”, с которым мы дружим. Мы стали обсуждать ваш класс. Мы с Шейлой рассказали, что нас волнуют многочисленные проблемы, связанные с этим классом, но Альбус объявил нам, что никаких проблем на самом деле не существует, а чтобы стать самым лучшим классом, ученикам нужно просто овладеть кое-какими умениями».*

Шейла и Альбус стали «коллегами» Светланы в реализации этого проекта. Они познакомили детей со всеми необходимыми ступенями процесса и хвалили их за достижения.

Родители были проинформированы о проекте таким письмом:

*В понедельник через две недели мы планируем запустить небольшой проект под названием «Освоение навыков» для улучшения атмосферы в классе. Наши лозунги: «Наши класс может стать еще лучше!» Чтобы достичь этой цели, каждый ребенок должен выбрать для себя какой-либо социальный навык, который ему необходимо усовершенствовать, что должно положительно повлиять на класс в целом.*

*Вам, дорогие родители, в этом проекте также отведена важная роль. Когда дети решат, над какими навыками они будут работать, они попросят родных и друзей оказывать им поддержку. В процессе реализации проекта дети будут обсуждать с членами группы поддержки свои успехи и неудачи. Ваша главная задача как болельщиков и союзников – хвалить ребенка за его достижения. Вы можете делать это, говоря что-нибудь вроде «Ого, как я рад это слышать!», или «Как тебе это удалось?!» или «Я так тобой горжусь!». Кроме этого, дети должны будут рассказывать вам и о неудачах или о случаях, когда что-то не дается им легко. В подобных ситуациях очень важно подумать, почему же такое происходит. Но будет достаточно просто сказать что-нибудь ободряющее, например: «Я уверен, что в следующий раз все получится!»*

*Благодарим за сотрудничество!*

Кроме родителей для участия в проекте в качестве «старших сестер и братьев» были приглашены ученики шестого класса. Будучи в среднем на четыре года старше второклассников, они должны были поддерживать и хвалить их по мере освоения навыков.

Всем ученикам были выданы личные рабочие тетради по освоению навыков, куда они занесли названия умений, которыми собирались овладеть. В число этих умений, выбранных детьми, вошли, например, такие: быть более внимательным на уроках; более активно участвовать в обсуждении на уроках; оказывать помощь одноклассникам; научиться лучше общаться с мальчиками / девочками.

На еженедельных встречах ребята в своих тетрадях рисовали животных, которые должны были помочь им в освоении навыков, составляли списки тех, кто должен был их

поддерживать, описывали, как они будут тренировать свои умения, планировали действия в случае неудач и, самое главное, фиксировали свои достижения.

Проект завершился праздником, на который дети пригласили своих родителей, братьев и сестер, а также «старших» из шестого класса.

Хотя не каждому удалось полностью освоить свои навыки к моменту праздника, все добились значительного прогресса и собирались продолжать обучение.

Через некоторое время после праздника Светлана собрала отзывы учеников и классной руководительницы о проекте. Вот некоторые из них.

Марко: «Я научился гораздо лучше общаться с девочками».

Сивания: «Мы намного больше узнали друг о друге, и я научилась лучше понимать окружающих».

Алекс: «Я стал лучше учиться, лучше общаться с товарищами, и мы стали больше помогать друг другу».

Карим: «Мне кажется, многие из нас достигли поставленной цели с помощью нашей учительницы. Я бы хотел сказать ей спасибо».

Андреа: «Мои оценки стали лучше. Я стала более уверенной в себе, активнее работаю в классе, и учителя мней довольны».

Филипп: «Мы многому научились. Мы теперь гораздо лучше работаем и развлекаемся вместе. Мы стали добрее друг к другу и почти не ссоримся».

Жасмин: «Мы работали вместе, и я лучше узнала своих одноклассников».

Нико: «Я поняла, что другие дети могут мне помочь».

Крис: «Некоторые из нас достигли своих целей. Я пока нет, но все равно это было очень интересно».

Сара: «Я научилась обсуждать с другими свои проблемы. Так мне стало намного легче, и я чувствую себя очень счастливой».

А классная руководительница так сформулировала для Светланы свои впечатления:

«Я с удовольствием обнаружила, что большинство мальчиков, а главное – девочек восприняли проект очень серьезно и участвовали в нем с большим энтузиазмом. Я наблюдала за тем, как девочки постепенно стали более вдумчиво подходить к общению с мальчиками, с которыми раньше они только ссорились. Сейчас все они прекрасно общаются друг с другом, и атмосфера в классе стала очень позитивной. Проект определенно сыграл главную роль в этих улучшениях».

Светлана также осталась очень довольна проектом и, рассказывая мне о нем, заметила:

«Меня поразило впечатление, которое произвела на детей моя история, и то, насколько они оказались готовы поверить в свои способности к овладению навыками. Им очень понравились их рабочие тетради по освоению навыков. Многие весьма старательно раскрашивали свои рисунки и проявили массу фантазии в придумывании имен и изображении животных-покровителей. Проект был связан с тесной работой в группе и общими дискуссиями, и я была удивлена, какую зрелость, уверенность и творческий подход проявили многие из этих детей».

## Изменение атмосферы в спецклассе

*Эту историю рассказала нам Надин Калленс, которая работает консультантом в Центре помощи школам в бельгийском городе Фландерс. Здесь описывается ее сотрудничество с учительницей из средней школы, которая преподавала в классе для детей с особыми потребностями и была обеспокоена поведением учеников. Этим детям было от 11 до 13 лет, и большинство из них имели умственные способности на грани отсталости – с коэффициентом интеллекта от 70 до 85. Некоторые испытывали серьезные трудности в учебе, а у других были значительные поведенческие нарушения. В этой школе детей готовили к приобретению в будущем профессий плотника, электрика, строителя.*

Учительница связалась с Надин, чтобы разработать систему наград для учащихся за хорошее поведение и таким образом улучшить атмосферу в классе. Надин рассказала ей об освоении навыков, и они решили объединить усилия для того, чтобы попробовать использовать этот метод в работе с учениками. Они хотели разработать определенную схему, которую любой из учителей мог бы применять в своем классе.

Учительница с Надин начали с того, что организовали встречу с учениками, чтобы узнать, о чем они мечтают. Почему решили учиться именно в этой школе, чего рассчитывают достичь, учась здесь, и почему их цели кажутся им важными? Большинство учащихся ответили, что они мечтают получить работу и что хотят, чтобы их родители могли ими гордиться.

Затем учительница и Надин спросили их, какие навыки им стоит освоить или усовершенствовать, чтобы их мечты могли сбыться. Перечисленные навыки разделялись на пять категорий. Первая состояла из «школьных»: лучше выполнять домашние задания; писать аккуратно; уметь концентрироваться на конкретном задании. Во вторую категорию попали навыки, относящиеся к правильному поведению в классе: поднимать руку, если хочешь высказаться; говорить, не повышая голоса; не вставать со своего места во время урока; спокойно входить в класс и выходить из него. Третья категория имела отношение к общению со сверстниками: учиться играть вместе с другими; замечать, когда кому-то нужна помощь, и предлагать ее; не ссориться с товарищами; учиться совместно работать с теми, кого не считаешь своим близким другом. К четвертой категории относились навыки коммуникации со взрослыми: слушать, не перебивая; передавать сообщения из школы родителям; обращаться к учителям на «вы». В последнюю, пятую, категорию входили личностные навыки: говорить о своих проблемах взрослым; уметь успокаиваться; выражать свое мнение без криков.

Также обсуждались преимущества владения навыками: «Почему важно иметь этот навык? А этот? Почему он важен?» Например, когда учеников спросили, почему важно научиться поднимать руку и ждать разрешения на то, чтобы высказаться, один из мальчиков ответил: когда они поступают так, в классе становится спокойнее и учитель рассказывает им больше смешных историй!

Когда учительница и Надин встретились с учениками во второй раз, они раздали всем по листу бумаги с перечислением всех навыков, упомянутых на предыдущей встрече, и стикеры двух видов – звезды и почетные ленточки. Потом они попросили учеников оценить самих себя, наклеив стикеры рядом с умениями из списка. Если детям казалось, что они уже владеют каким-то умением, нужно было наклеить рядом с ним ленточку, а если умение еще подлежало усовершенствованию – звездочку. После урока, проверив листы, учительница сказала Надин, что впечатлена тем, насколько адекватно ученики оценили свои сильные и слабые стороны.

Затем их попросили выбрать по одному навыку из отмеченных звездочками для освоения. Весь проект разделили на две части. В этом семестре ученики сами должны были

решить, какое умение будет совершенствовать каждый из них, а в следующем семестре нужно было спросить родителей о том, какие, по их мнению, навыки нужны их детям.

— Я задам вам особый вопрос, — сказала ребятам Надин, когда пришла к ним в третий раз. — Это очень важный вопрос, и я хочу, чтобы вы сосредоточились и серьезно задумались над ним. Вот этот вопрос: чем вам будет полезно овладение вашим навыком?

Большинство учеников смогли ответить почти без посторонней помощи. Так, Михал, который хотел научиться говорить «нет» старшим ребятам, подбивавшим его на нехорошие поступки, объяснил, что это будет полезно для него, так как благодаря этому его мама и сестра будут больше любить его и гордиться им, и он не окажется в итоге в тюрьме. (Его отец попадал в тюрьму несколько раз.)

Кевин, который хотел научиться лучше контролировать себя, сказал, что это будет для него хорошо, потому что поможет избегать наказаний. Потом он торжественно добавил, что ему кажется, что так он сможет стать более популярным и будет больше нравиться девочкам!

Учительница и Надин разделили учеников на группы по два-три человека и попросили устроить друг другу интервью, держа в руке воображаемый микрофон. Они должны были спрашивать друг у друга, насколько хорошо уже владеют нужным умением, когда им удавалось поступать в соответствии с ним и как именно они сумели это сделать. Тот, кто брал интервью, должен был комментировать отчеты об успехах словами «Прекрасно!» или «Вот это да!»

Когда у всех было взято интервью, ученики отчитались о том, что им удалось узнать. Оказалось, что у них есть множество хитростей, которые помогают им достичь успеха в демонстрации нужного умения. Например, один мальчик сказал, что порой, когда он чувствует, что вот-вот вспылит, он идет в свою комнату и играет там на гитаре. Другой мальчик рассказал, что он сжимает кулаки в карманах брюк. Одна девочка объяснила, что ей помогает, когда она представляет, что «сажает» нужный навык в свой мозг — как растение в горшок. Еще один мальчик сказал, что для него оказывается полезным вспомнить о дедушке, потому что он очень хочет, чтобы дедушка им гордился.

Учительница вместе с Надин распечатали плакат с именами всех детей и кратким описанием навыков, которыми они хотели овладеть. Копию этой таблицы представили всем учителям, занимавшимся с этим классом, и попросили их отмечать случаи демонстрации детьми их умений и хвалить их, когда такое будет происходить.

Чтобы включить в проект родных, Надин и учительница пригласили их вместе с детьми на «родительский вечер». Здесь родителям учеников рассказали, что такое освоение навыков, и о тех умениях, которыми решили овладеть их дети. Также родителям предложили стать союзниками и помощниками детей, поощрять и подбадривать их, давать советы и отмечать успехи. Школьная учительница и Надин также попросили родителей продолжать поддерживать детей, даже если прогресс почему-либо затормозится. В таких ситуациях им нужно было говорить что-нибудь ободряющее, например: «Мне кажется, завтра все опять станет лучше».

Во время этой встречи родителей также попросили объяснить детям, почему, по их мнению, освоить данные навыки так важно, и рассказать, почему они уверены в том, что дети смогут овладеть выбранными умениями. И дети, и родители, судя по всему, остались довольны этим разговором.

На протяжении проекта Надин также встречалась с некоторыми из учеников индивидуально. Это были мальчики, которые выбрали для освоения довольно сложные навыки, такие как обучение самоконтролю или отказ участвовать в дурных делах. Надин очень понравилось заниматься с ними. В отличие от стандартных ситуаций, когда учеников к ней посыпали учителя, эти мальчики сами выразили желание обсудить с ней вещи, которые были важны для их будущей жизни.

Луис, 12-летний паренек из Руанды, был одним из тех, кто пожелал побеседовать с Надин наедине. Он сказал ей, что дополнительно он хотел бы усовершенствовать умение «более усердно учиться». Если он сможет учиться усерднее, объяснил Луис, то перейдет в обычный класс с более высокими требованиями, и это даст ему повод гордиться собой. Надин удивилась, услышав это, открыла личное дело Луиса и обнаружила, что, в отличие от многих одноклассников, он испытывал трудности в учебе не из-за низкого IQ, а из-за тяжелой дислексии. Оказалось, что его коэффициент интеллекта составляет 117 баллов – намного выше среднего. Надин помогла Луису составить план освоения этого дополнительного навыка, опираясь на принципы методики. Благодаря своей сильной мотивации и поддержке школы, которая предоставила в его пользование специальный образовательный компьютер, настроенный в соответствии с его потребностями, на следующий год Луис перешел в обычный класс с более высокими требованиями.

Учительница занималась с классом по проекту весь семестр. На своих уроках она уделяла особое внимание навыкам, которые практиковали ученики, и от всей души хвалила их за правильное поведение. В конце полугодия она организовала праздник в честь успешного овладения новыми навыками. На праздник были приглашены все учителя, ведущие уроки в этом классе, и ученики из двух других небольших спецклассов, в которых еще только планировалось реализовать подобные проекты.

Гвоздем праздника стал особенный концерт, на котором ученики музиковали с помощью палочек для еды и колец от тетрадей. Руководила ансамблем учительница музыки, на уроках которой ребята старательно отрепетировали свое выступление. Этому предшествовала такая история: ученики на уроках гремели кольцами, которыми были скреплены листы в их рабочих тетрадях по освоению навыков, открывая и закрывая их с щелкающим звуком. Учительница рассказала об этом Надин, и они вместе придумали творческое решение ситуации. Вместо того чтобы просто потребовать от учеников прекратить раздражающее щелканье, учительница похвалила их за хорошую задумку и сказала, что учительница музыки могла бы помочь им подготовить к празднику специальный концертный номер. Ученики с восторгом встретили это неожиданное предложение превратить шум в музыку. Переопределив шумное поведение как стремление к музикованию, учителям удалось ограничить его музыкальными занятиями.

В начале следующего полугодия учительница лично переговорила с родителями каждого из учеников и спросила их мнение по поводу желательных для их детей навыков. Родители, довольные результатами занятий в предыдущем семестре, с удовольствием предлагали новые умения для своих детей. Вторая часть проекта оказалась столь же успешной, так что традиционная вечеринка в честь окончания учебного года превратилась в чествование учеников, освоивших новые навыки.

Учительница отмечала, что проект не просто улучшил атмосферу в классе, но и привел к тому, что ей стало легче обсуждать различные проблемы как с учениками, так и с их родителями. Так что, когда Надин предложила ей запустить на следующий год новый проект, она с радостью согласилась.

## Часть 5 Практические советы



### Как организовать сотрудничество с родителями

Для проектов по освоению навыков, реализуемых на базе школ, очень важно сотрудничество с родителями, ведь их поддержка становится ключом к успеху. Их участие может быть разным: часто они занимаются организацией праздника в честь окончания проекта, но кроме этого, они обязательно должны входить в число союзников своих детей – одобрять выбор нужных навыков, объяснять их важность, демонстрировать заинтересованность в успехах. Обычно родителей вовлекают в процесс, приглашая на встречу, где им рассказывают о том, что планируется сделать. Если это по каким-то причинам неудобно, как вариант можно предложить проинформировать их письменно. Ниже я привожу пример такого информационного письма для родителей.

Уважаемые \_\_\_\_\_ хотел(а)  
бы попросить вас оказать ему/ей поддержку в овладении навыком

Чтобы осваивать новые навыки, детям необходимы поддержка, поощрение и помочь родных и друзей. Вы, как члены такой группы поддержки, должны будете:

- помочь вашему ребенку понять, почему так важно овладеть данным умением;
- внушать ему чувство уверенности в себе, словесно подбадривая его;
- проявлять постоянный интерес к его успехам;

- предлагать ребенку помочь, если он будет испытывать трудности в освоении навыка.

*Настоящим документом я обязуюсь обеспечивать поддержку*

---

*Подпись* \_\_\_\_\_

## Письмо классу

Майю Ахола – учительница начальной школы из финского города Ярвенпaa. Она описывает игровой вариант освоения навыков для целого класса. Его можно применить, чтобы улучшить атмосферу в коллективе и поведение учеников. Проект называется «Охота на суперкласс». У этого проекта было совершенно неожиданное начало. Войдя в классную комнату, ученики обнаружили свою учительницу сидящей на полу перед «костром», сделанным из нескольких свечей и деревянных поленьев. Они были очень заинтересованы, когда она предложила им сесть к огню, чтобы послушать любопытные новости. Когда все расселись и замолчали, учительница зачитала вслух письмо, которое обнаружила в своей ячейке в учительской. Вот что там было написано:

*Знаете, кто я? Я не таксист и не секретарь. Не библиотекарь и не строитель. И я не учитель, хотя это, наверное, очень интересная работа.*

*Я уже очень давно брожу по всей стране и изучаю, что происходит в разных школьных классах. Я ищу что-нибудь интересное, и теперь, кажется, моим поискам пришел конец. Я нашел вашу школу и ваши классы.*

*Может быть, вы сами и не замечаете ничего необычного, но я уже два дня наблюдаю за вашим классом. Я долго над этим думал и решил, что у вас есть то, что нужно.*

*Я хочу предложить вашему классу очень важное задание.*

*Я уже стар, и кому-то надо продолжить мое дело – охоту на суперкласс.*

*Но прежде чем вы приступите к делу, вам нужно узнать, что такое – быть суперклассом.*

*Удачи на охоте!*

*Всегда ваши,*

*Олокуза*

Этим письмом от таинственного Олокузы дети приглашались к участию в проекте, который, в частности, включал в себя: определение нужных навыков для каждого; создание групп, каждая из которых была ответственна за определенное умение и должна была помогать всему классу овладеть им; выбор животных-покровителей; вовлечение родителей в дело поддержки; слежение за успехами; организация праздника и разработка плана действий на случай неудач.

## Письма поддержки

В детском саду Кеулы, где и родилась методика освоения навыков, учителя часто пишут ученикам письма поддержки, подписывая их так: «Детский волшебник Бам».

Бамом зовут куклу, одетую в синюю мантию и шляпу с желтыми звездочками. Человек, управляющий Бамом, заставляет его делать забавные жесты, когда он беседует с детьми. Они очень любят Бама и хотят, чтобы он всегда присутствовал на праздниках в честь овладения умениями. Идея использования Бама родилась благодаря компьютерной программе «Детский волшебник Бам», где этот персонаж проводит ребенка по всем ступеням освоения навыков.

Первый пример – это письмо от Бама Майклу, шестилетнему мальчику, который то и дело выходил из себя и при этом швырял свои очки, которые часто разбивались. Ему нужно было научиться следить за собой, и его умение получило название «Навык тигра».

*Привет, Майкл!*

*Как поживаешь? У меня все в порядке. Я – Бам, детский волшебник, и я заметил, что твой характер в последнее время улучшился. Хотя порой все-таки возникают неприятные ситуации, твои очки все чаще остаются на месте. Должен сказать, что я этому очень рад. Овладеть таким навыком, как навык тигра, не так-то просто. Ты молодец! Я уже жду праздника освоения навыка с этим вкусным красным соком и пастой! И я хочу сказать тебе: «Вперед, за навыком тигра!»*

*Твой детский волшебник Бам*

Следующее письмо адресовано пятилетнему Рику. У него только что состоялся праздник в честь овладения умением молчать и сохранять спокойствие, когда воспитательница читает детям книжку перед тихим часом. В этом письме предлагается следующий нужный навык, который можно освоить.

*Привет, Рик!*

*Как поживаешь? У меня все отлично. Я – детский волшебник Бам, и мне кажется, что тебе пора освоить новое умение. Мне очень понравился твой праздник, и просто замечательно, что ты научился спокойно лежать в кровати и слушать чтение. Превосходная работа! Мне кажется, было бы здорово, если бы теперь ты научился хорошо вести себя за столом. Это было бы хорошо для тебя, потому что я заметил, что тебе нравится есть и ты любишь разные вкусные блюда. Если бы ты научился этому, стол и твоя одежда оставались бы чистыми и аккуратными. Твоя мама была бы очень довольна этим. Может быть, вы обдумаете мое предложение? Подумай о тех вкусняшках, которые станут угощением на твоем будущем празднике. Какой лимонад ты хотел бы – красный или желтый? О, Рик, как я жду этого события!*

*Твой детский волшебник Бам*

Следующее письмо поддержки построено на том, о чем Рон договорился с воспитателями.

*Привет, Рон!*

*Как поживаешь? Я – хорошо. Я – детский волшебник Бам, и мне очень понравилось на твоем празднике. Спасибо за конфеты. Я слышал, как вы сегодня говорили с воспитателями. Они предложили тебе научиться*

*разговаривать как взрослый, когда за тобой приезжают мама с папой. Ты даже придумал этому навыку замечательное название – «Школа больших ребят». Вот это да! Когда ты освоишь это умение, я думаю, мы сможем отпраздновать это с желтой газировкой и конфетами. Спроси и своих родителей, согласятся ли они. Еще ты говорил, что мы можем напоминать тебе о твоем навыке, если ты вдруг о нем забудешь. Если такое случится, мы можем говорить тебе: «Вспомни про Школу больших ребят!» Я очень надеюсь, что ты позовешь меня на свой праздник. Я думаю, что ты наверняка овладеешь этим умением, потому что ты уже смог многое чему научиться до этого!*

*Твой детский волшебник Бам*

Психолог Луиза Пакин работает в монреальской школе для детей с тяжелыми поведенческими расстройствами. Она придумала вовлекать детей в проекты по освоению навыков путем «переписки» с их героями. Она сочиняет короткие ответы на детские письма от лица их героев. Это письмо – ответ Эспеди, который назвал своим героем знаменитого пуэрто-риканского музыканта и певца Дэдди Янки.

*Круто! Bay!*

*Какое у тебя суперимя... Эспеди!*

*Очень круто, что ты выбрал меня своим союзником. Это такая честь!  
Пожалуйста, прости меня за то, что я так долго не отвечал тебе. У меня было очень много концертов, а еще мне нужно было найти кого-нибудь, кто помог бы мне написать по-французски. Я сделаю все, что смогу, чтобы помочь тебе, и буду писать тебе каждую неделю. Знаешь, Эспеди, когда я пишу свои лучшие песни, мне нужна для этого тишина. Мне кажется, что для того, чтобы занятия у вас в классе проходили с пользой, ты должен научиться соблюдать тишину.*

*Жду твоего нового письма.*

*Твой новый друг*

*Дэдди Янки*

Следующий пример – это ответ Джейфри, который выбрал своим героем капитана Джека Воробья из фильма «Пираты Карибского моря».

*Привет, моряк Джейфри!*

*Ты уже отдраил палубу? А на камбузе поработал? Ты залезал на мачту, чтобы проверить, нет ли на горизонте опасности? Чтобы стать хорошим моряком, ты должен уметь выполнять по несколько заданий в день! А если хочешь стать членом моей команды, ты должен подчиняться приказам. Поэтому начинай тренироваться, подчиняясь требованиям миссис Изабеллы, и тогда посмотрим, можешь ли ты войти в мою команду.  
Я в тебя верю, Джейфри!*

*Твой капитан Джек Воробей*

Следующее письмо адресовано Билли, который часто бранился и грубо разговаривал. В прошлом году он достиг определенных успехов, но нежелательное поведение вернулось, и Билли вновь потребовалось поработать над собой. Его героем был Бэтмен.

*Билли, друг мой!*

*На этой неделе я думал о тебе, потому что мне хочется, чтобы ты научился разговаривать вежливо. Я провел расследование и узнал, что в прошлом году ты достиг больших успехов в проекте «Когда я*

*говорю прилично, мои дела идут на лад!». Мне кажется, что если у тебя получалось разговаривать вежливо в прошлом году, ты снова можешь сделать это. Мы, супергерои, всегда со всеми говорим вежливо, несмотря на те сильные эмоции, которые нам приходится испытывать. Если ты хочешь занять место Робина рядом со мной, ты должен научиться сохранять спокойствие. Чтобы тебе это удавалось, просто не забывай вовремя глубоко вдохнуть, и ты очень быстро обретешь контроль над собой. Нет ничего хорошего в грубых словах, поэтому лучше тебе расстаться с этой привычкой.*

*Твой друг*

*Бэтмен*

Последний пример – письмо Джереми, который, как и большинство его одноклассников, страдал излишней вспыльчивостью. Своим героем он выбрал Человека-паука.

*Привет, Джереми!*

*Знаешь ли ты о том, что мне приходится подавлять очень много эмоций, когда я выполняю какую-нибудь миссию? Чтобы оставаться хладнокровным, я ставлю себе промежуточные мелкие цели и сосредотачиваюсь на глубоком дыхании. Я предложил бы тебе в качестве первой цели придумать название для своей способности сохранять спокойствие и не кричать. Твоей учительнице Изабелле наверняка будет интересно узнать, что ты придумаешь.*

*Удачи тебе, скоро увидимся!*

*Человек-паук*

## **Существа силы**

Существа силы могут быть самыми разными – от плюшевого мишки до добрых духов, и от рок-звезд до футболистов. Ребята постарше, особенно подростки, иногда считают идею существ силы слишком детской и могут выбирать вместо них магические камни, амулеты или другие символы внутренней силы.

Использовать существа силы в процессе освоения умения также можно очень по-разному. Обычно детям особенно нравится поддерживать «общение» с этими существами. Для них в таком общении с вымышленными героями есть нечто волшебное, что помогает им добиться успеха и стать счастливее. Часто принять совет от такого существа бывает легче, чем от реального человека, а любые слова поощрения и похвалы, полученные от него, даже если ребенок сознает, что за таким посланием стоит кто-то из взрослых, падают на благодатную почву.

## Эпилог

Если вас вдохновили истории из этой книги и вы хотите испробовать освоение навыков в действии, вам могут помочь эти подсказки, оставленные мной напоследок. Они дают ответы на вопросы, которые часто возникают у людей, только начинающих работать по методике освоения навыков.

### **Убедитесь в том, что между вами и ребенком есть взаимопонимание.**

Методика освоения навыков основана на сотрудничестве и не будет работать, если вы заранее не подготовите почву, установив контакт с ребенком. Это можно сделать разными способами, например, в игре, продемонстрировав интерес к любимым занятиям ребенка или побеседовав с ним о его надеждах и переживаниях. Также вы можете рассказать ему о своей работе, познакомив его с характерным для освоения навыков подходом. При работе по этой методике очень полезно спросить у ребенка, какими сложными навыками ему уже удалось овладеть в прошлом.

### **Убедитесь в том, что ребенок согласен овладевать умением.**

Если ребенок сам выбирает необходимое для него умение, скорее всего, он с готовностью станет его осваивать. Однако если предложение исходит от кого-то из взрослых – например от учителя или родителей, – важно, чтобы он сознательно согласился осваивать этот навык. Чтобы добиться согласия ребенка, полезно делать ему предложение в уважительной манере, например, так: «Твой учитель хотел бы, чтобы ты научился приходить к нему, когда другие дети злят тебя. Он считает, что тебе это было бы полезно, что это помогло бы тебе избегать драк и с большим удовольствием ходить в школу. Что ты на это скажешь? Тебе нравится такое предложение?»

Пытаясь убедить ребенка в важности обучения какому-либо навыку, избегайте давления на него. Пусть лучше вам помогут родители и другие заинтересованные лица, которые могут попросить его объяснить, чем так важен этот навык.

Если ребенок отказывается или явно не проявляет интереса к овладению определенным навыком, не стоит пытаться переубедить его. Лучше отступить и спросить, не хочет ли он вместо этого научиться чему-то еще. Овладев каким-то навыком по собственному выбору, ребенок приобретет опыт занятий по методике, и если этот опыт окажется для него положительным, он скорее согласится на овладение навыком, предложенным взрослыми.

### **Убедитесь в том, что навык можно освоить.**

Как я уже говорил, для ребенка очень трудно, если не сказать – невозможно, научиться «не делать того-то и того-то», например, «научиться не драться с другими детьми», «перестать врать» или «научиться не кричать и не плакать, когда не получаешь того, чего хочется».

Обязательно разберитесь вместе с ребенком, чему он должен научиться для того, чтобы вести себя желательным образом. Умение должно быть таким, чтобы ребенок мог демонстрировать его в ролевой игре и в реальной жизни. Например, умение «не кричать и не плакать» показать невозможно, в отличие от умения «выражать свое разочарование допустимым образом».

### **Обращайте внимание на конкретные проявления нарушения.**

Большинство детских психических нарушений, в том числе СДВГ, аутизм, поведенческие расстройства, задержка развития, тревожные и аффективные состояния, – это так называемые «синдромы». Это подразумевает сочетание различных проявлений, или симпто-

мов, которые, как правило, проявляются совместно. Чтобы использовать освоение навыков в работе с детьми, которым был поставлен такого рода диагноз, исследуйте все проявления нарушения – то есть конкретные эмоциональные и поведенческие особенности – и используйте их в качестве основы для определения умений, которыми нужно овладеть ребенку. Для этого часто оказывается полезным задать вопрос: «Каким образом это нарушение проявляется в поведении ребенка?» или «Какие проблемы для него это нарушение создает?»

### **Будьте гибкими.**

Начиная работу по освоению навыков, лучше всего точно следовать всем 15 ступеням. Однако, когда вы наберетесь опыта, можете попробовать экспериментировать, пропуская некоторые ступени или меняя их порядок.

Например, вместо того чтобы начать со ступени 1 (преобразование проблем в умения), вы можете начать со ступени 7 (обретение уверенности) или с разговора с ребенком о том, что ему уже удалось преодолеть и какими умениями он смог овладеть. А можно начать даже с 14-й ступени (передача умения кому-то другому), например, попросив ребенка помочь вам придумать, как научить нужному навыку плюшевого мишку.

### **Будьте готовы к неудачам и препятствиям...**

Истории, приведенные в этой книге, рассказаны людьми, которые успешно использовали освоение навыков. Они демонстрируют, как применять нашу методику на практике. Однако на их основании может создаться неверное впечатление, что эта методика – панацея, универсальное средство, которое творит чудеса независимо от проблемы или ситуации. Используя освоение навыков, вы должны быть готовы к неудачам и препятствиям, встающим на пути. К примеру, у ребенка может пропасть мотивация, может возникнуть новая непредвиденная проблема. Или наладить сотрудничество с учителями и родителями может оказаться труднее, чем вы рассчитывали... Во многих случаях с такими сложностями можно справиться. Но, несомненно, существуют ситуации, в которых освоение навыков необходимо применять в сочетании с другими методами, или такие, в которых больше подойдет какой-то другой метод.

### **...и не упускайте из виду целостной картины.**

Несмотря на пошаговую структуру, детальные инструкции и рабочие тетради, освоение навыков – это не протокол, который требует неукоснительного соблюдения. Лучше будет сказать, что вам предлагается набор рекомендаций, который может оказаться полезным в работе с детьми и их семьями. Эти рекомендации вселяют надежду, вовлекают в процесс окружающих и используют природные творческие способности детей.

## **Благодарности**

Эта книга не появилась бы на свет без помощи специалистов из разных стран, которые делились с нами опытом использования методики освоения навыков в своей работе. Спасибо также детям и семьям, которые разрешили пересказать здесь их истории.

Моих коллег Тапани Ахолу, Туйю Терааву и Сирпу Бирн я считаю соавторами этой книги. Методика освоения навыков – это результат моего долговременного сотрудничества с ними. В процессе работы над книгой мне очень помогли их опыт, комментарии и отзывы.

Особо хочу поблагодарить мою спутницу жизни Луизу: ее слова одобрения, меткие замечания и, прежде всего, рассуждения о возможных ограничениях и этической стороне применения методики научили меня смирению, которое, я надеюсь, отразилось в тексте этой книге.

Спасибо вам от всего сердца!