

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1

ЧТО ТАКОЕ «ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ»?

Часто задаваемые вопросы	10
Краткая история	14
Как возникла методика	16

Часть 2

ПО СТУПЕНЯМ ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ

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

Часть 3

ПРИМЕНЕНИЕ ОСВОЕНИЯ НАВЫКОВ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ОТ ТРЕХ ДО 14 ЛЕТ

Обучение контролю над мочевым пузырем — мальчик трех лет.....	52
Проблема с уходом домой — мальчик четырех лет.....	55

Приучение к горшку — мальчик пяти лет	60
Как научиться не писать в штанишки — мальчик шести лет	63
Как перестать бояться собак — мальчик семи лет.....	66
Мальчик, который стал экспертом в пожарном деле, — восемь лет	71
Как подружиться с младшей сестрой — девочка восьми лет.....	77
Как справиться с агрессией — мальчик восьми лет	84
Чудесный визит на дом — мальчик восьми лет	89
Как научиться не опаздывать — мальчик восьми лет	104
Как не бояться масок — девочка девяти лет.....	107
Одно умение ведет к другому — мальчик девяти лет	114
Как научиться ходить спокойно — мальчик 10 лет	123
Как перестать сквернословить — мальчик 10 лет	125
Как победить боязнь пауков — девочка 10 лет.....	129
Вода может стать как молоко — мальчик 10 лет.....	139
Как снова начать есть — девочка 10 лет	146
Освоение навыков и Коран — мальчик 11 лет	152
Как вернуть счастье после развода родителей — девочка 11 лет.....	159
Как найти общий язык с учителем — мальчик 11 лет ...	166
Как избавиться от пристрастия к компьютерным играм — мальчик 14 лет.....	171

Часть 4

ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ В ГРУППАХ

Ленивая гусеница и трудолюбивый муравей	178
Школа радости.....	184
Дети осваивают новые навыки.....	189
Как наш класс может стать еще лучше?	196
Изменение атмосферы в спецклассе	201

Часть 5

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Как организовать сотрудничество с родителями.....	210
Письмо классу	212
Письма поддержки.....	214
Существа силы	220
Эпилог	221
Благодарности.....	226

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 необ-

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

В чем преимущества методики освоения навыков?

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

С какими проблемами можно работать по этой методике?

Методика освоения навыков подходит для весьма широкого круга проблем. К ним относятся страхи, неадекватное поведение, трудности с концентрацией внимания, питанием, сном, туалетом, дурные привычки, детские истерики и т. д.

Также наш метод подходит для облегчения состояния ребенка при более серьезных нарушениях, таких как синдромы дефицита внимания и навязчивых состояний, гиперактивность и эмоциональная нестабиль-

ность, 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 Кеуду, чтобы посмотреть, как мето-

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

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

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

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

КАК ВОЗНИКЛА МЕТОДИКА

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

Милтон Эриксон

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

К Эриксону пришли родители шестилетней девочки. Ее проблема заключалась в том, что она воровала вещи из магазинов и у других людей, в том числе и у самих родителей, а затем, когда ее спрашивали, где она это взяла, врала.

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

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

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

Для меня в этой истории главным стало то, что Эриксон обращался в первую очередь к ребенку, а не к родителям. Он мыслил не так, как обычно мыслят психологи и психиатры. Он, по всей видимости, не считал, что для того, чтобы изменить ребенка, нужно сначала

изменить родителей. Он воспринял проблему как есть и сконцентрировался исключительно на девочке. Однако, несмотря на то, что он, казалось бы, работал только с ней самой, его подход к проблеме, вероятно, оказал влияние и на ее родителей.

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

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

Использование «феи шести лет» — важный и необходимый элемент истории. Дети обожают вымышленных созданий и с удовольствием общаются с ними. Поэтому мы взяли эту идею на вооружение и предлагаем детям выбрать существо, которое будет помогать им в освоении навыка.

Джей Хейли

Работы Милтона Эриксона стали источником вдохновения для многих пионеров краткосрочной психо-

терапии. Одним из них был Джей Хейли (1923–2007), семейный терапевт, который назвал свой подход стратегической терапией. Он разработал методiku, которая также была в первую очередь ориентирована не на родителей, а на детей, но вносила существенные изменения в жизнь семьи в целом.

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

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

Хейли предложил консультанту сказать семье, что причина проблемы кроется в неумении Майкла обращаться с огнем. Чтобы доказать это, мальчику разрешили под наблюдением взрослых поджечь бумагу прямо в кабинете. Тот с радостью согласился, и все увидели, что он действительно допускает много ошибок в обращении со спичками, поджигании бумаги и тушении огня. Продемонстрировав некомпетентность Майкла, консультант предложил отцу научить сына безопасно обращаться с огнем. Отец согласился, и вскоре они с сыном уже увлеченно составляли про-

грамму, 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 решил ему и отцу прекратить тренировки и заняться вместе чем-нибудь другим.

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

Инсу Ким Берг и Стив де Шейзер

Терапия, ориентированная на решения, — это еще одна школа психотерапии, также основанная на идеях Милтона Эриксона. Эта школа развивалась в 1970–1980-е гг. в Центре краткосрочной семейной терапии в Милуоки, США, командой специалистов под руководством Стива де Шейзера (1940–2005) и Инсу Ким Берг (1934–2007). Терапия, ориентированная на реше-

ния, — это подход, в котором основное внимание обращено не на проблемы (и их возможные причины), а на цели, на то, чего человек хочет достичь, и на то, что он может ради этого сделать.

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

В методике освоения навыков используется аналогичный принцип, за исключением первого вопроса. Он превращается, или, если хотите, сужается, до вопроса: «Какое умение тебе нужно развить для того, чтобы в будущем ситуация изменилась в лучшую сторону?» Это изменение основано на том наблюдении, что при работе с детьми с использованием ориентированной на решения терапии ответ на вопрос о желательном исходе всегда оказывается одинаковым. Ребенок выражает надежду на то, что изменит свое поведение, или, другими словами, научится иначе реагировать на определенные ситуации.

Еще одна характерная черта ориентированной на решения терапии — особое внимание к любым признакам прогресса. Это характерно и для методики освоения навыков. Внимание тех, кто поддерживает

ребенка, всегда привлечено к обсуждению и демонстрации умения, которым он овладевает.

Майкл Уайт и Дэвид Эпстон

На нашу методику повлияла и школа разговорной (нарративной) практики, пионерами которой были Майкл Уайт (1945–2008) в Австралии и Дэвид Эпстон в Новой Зеландии. В середине 1980-х нам 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.

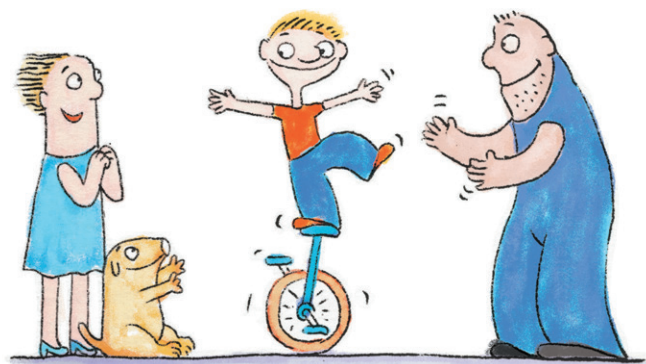
Уайт сообщает об удивительно успешных результатах применения такого подхода — вопреки почти всему, что ранее писалось об энкопрезе (недержании

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



Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru