Методика освоения навыков в действии в преодолении эмоциональных и поведенческих проблем у детей.

Автор: Авдеева Лариса Георгиевна

Должность: педагог-психолог

Учебное заведение: МБОУ Приморская СОШ

Населённый пункт: посёлок Приморск, Красноярский край

Наименование материала: статья

Тема: " Методика освоения навыков в действии в преодолении эмоциональных и поведенческих проблем у детей. "

Дата публикации: 20.02.2018

Раздел: среднее образование

Методика освоения навыков разработана для детей от трех до 12 лет. Ее цель – помогать детям в освоении навыков, которые необходимы им для преодоления существующих проблем. При применении этой методики надо вовлекать в процесс родных, школы и друзей ребенка, и поэтому она оказывает воздействие не только на него самого, но и на все его социальное окружение. Часто дети стесняются говорить о своих проблемах, к ним относятся страхи, неадекватное поведение, трудности с концентрацией внимания, питанием, сном, туалетом, дурные привычки, детские истерики и т. д.

Освоение навыков состоит из 15 важных компонентов:

1. Преобразование проблем в умения

Основная идея методики освоения навыков заключается в том, что любую проблему можно представить как умение, которым нужно овладеть. Когда мы начинаем говорить об умениях вместо проблем, то и детям, и родителям становится гораздо проще обсуждать ситуацию конструктивно. Дети не хотят говорить о своих проблемах, а вот возможность овладеть новым навыком вызывает у них интерес. Так же 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 надо установить, чему он должен научиться для того, чтобы преодолеть ее.

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. Очень важно, чтобы необходимый навык не был обозначен как нечто, чего ребенок не должен делать, например: «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 «держаться в руках в сложных ситуациях». 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. 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. 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.

Повысить вероятность того, что ребенок согласится овладеть умением, можно различными способами. Например, сделать освоение навыков групповым процессом, в котором все члены семьи или все дети в классе будут обучаться чему-то. Дети обычно не возражают против обучения, если тем же самым заняты все остальные. Кроме того, они лучше воспринимают предложения, сделанные им, если они исходят не от кого-то одного, а от «нас». «Мы – твоя мама, твой папа и я (учительница ребенка) – говорили о тебе, и мы думаем, что для тебя было бы важно научиться...» Еще один способ добиться согласия – дать ребенку возможность высказать все, что он думает по поводу умения, которое ему необходимо: «Мы считаем, что эти умения будут для тебя полезными. А ты как думаешь? Какому из них для тебя важнее всего научиться? А может быть, есть что-то еще более важное для тебя? А с точки зрения твоих друзей, какой навык тебе не мешало бы освоить?»

3. Исследование преимуществ навыка

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

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

Для того чтобы у ребенка возникла мотивация к обучению, он должен убедиться в том, что дело того стоит, что овладение определенным умением будет полезно и ему, и окружающим.

4. Обозначение навыка

Договорившись с ребенком о том, каким умением он будет овладевать, нужно попросить его придумать для этого умения название. Оно может быть описательным и

забавным. 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.

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, Человек-паук, знаменитый футболист 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.

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, ему нужны поддержка 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, ребенок может предпочесть привлечь к ее решению только самых близких родственников. Однако просто составить список группы поддержки недостаточно. Те, кто хочет поддержать ребенка, должны принять участие в составлении плана, как именно они будут помогать ему.

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, 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 ты хотел бы подать на стол?», «Чем бы ты хотел заняться?»

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 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?»
- «Мне хотелось бы увидеть, как ты будешь сосредотачиваться на задании, если одноклассники будут пытаться тебя отвлекать».

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.

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.

11. Тренировка навыка

Чтобы ребенок смог развить новое умение или усовершенствовать уже имеющееся, ему необходимо практиковаться. 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, возвращения проблемы 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 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. Также стоит отвести больше времени на приятные и приносящие удовлетворение тренировки. Нужно 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 ребенку – 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. 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.